

دار الثقافة

# قوة التفكير الإيجابي

الكتاب الذي يباع أكثر من ٢٣٠٠٠ نسخة



اهداءات ٢٠٠١

حار الثقافة  
الصينة الانجليزية والقبطية

# قوة التفكير الإيجابي

153.42

١ - التفكير  
٢ - القدرة العقلية

تأليف  
نورمان فنسنت بييل

نقله الى العربية  
يوسف اسكندر



دار الثقافة

LIBRARY AL-AZHAR  
مكتبة الأزهر

## طبعة سابعة

### قوة التفكير الإيجابي

صدر عن دار الثقافة - ص.ب ١٢٩٨ - القاهرة

جميع حقوق الطبع محفوظة للدار (فلا يجوز أن يستخدم اقتباس أو إعادة نشر أو طبع بالرونيو للكتاب أو أي جزء منه بدون إذن الناشر، وللناشر وحده حق إعادة الطبع)

١٠ / ١٣٣ ط٣/٢٧-٦٦ - ٨٢ - ٨٥ - ٨٨ - ٩٢ - ٩٣ - ٢٠٠٠

رقم الإيداع بدار الكتاب: ١٧٦٨١ / ٢٠٠٠

I.S.B.N. 977 - 213 - 553 - 1

جمع وطبع بمطبعة سيوبرس



## محتويات الكتاب

### صفحة

المتقدمة	٥
الفصل الأول : ثق بنفسك	٩
الفصل الثاني : العقل المليء بالسلام يولد قوة	٢٥
الفصل الثالث : كيف نحصل على قوة دائمة ؟	٤١
الفصل الرابع : جرب قوة الصلاة	٥٥
الفصل الخامس : كيف تخلق لنفسك السعادة	٧٣
الفصل السادس : احذر الغضب والاضطراب	٨٩
الفصل السابع : توقع الأفضل واظفر به	١٠٥
الفصل الثامن : انا لا أومن بالهزيمة	١٢٣
الفصل التاسع : كيف تحطم عادة القلق ؟	١٣٩

صفحة :

الفصل العاشر :	القوة لحل المشكلات الشخصية . . . .	١٥٣
الفصل الحادى عشر :	الايمان وسيلة للشفاء . .	١٦٧
الفصل الثانى عشر :	وصفة صحية . . .	١٨٣
الفصل الثالث عشر :	امتلىء بأفكار جديدة . .	١٩٧
الفصل الرابع عشر :	الاسترخاء سبيل القوة	٢١٣
الفصل الخامس عشر :	كيف تكسب محبة الناس	٢٢٧
الفصل السادس عشر :	وصفة للقلوب الجريحة .	٢٤٣
الفصل السابع عشر :	اللجوء الى القوة العليا	٢٥٩

# تمهيد

## ما الذى يمكن أن يقدمه لك هذا الكتاب

كتب هذا الكتاب ليعرض وسائل فنية ويقدم أمثلة للتدليل على أنك لست في حاجة لأن تهزم قط ، بل بوسعك أن تحصل على سلام فى العقل ، وصحة فى الجسد ، وتتمتع بغنى من القوة لا ينضب معينها . وبالاختصار يمكن أن تصبح حياتك مليئة بالفرح والرضا . ولا يخامرني شك فى هذه الأمور ، لأنى لاحظت عددا لا يحصى من الناس تعلموا طرازا من الإجراءات السهلة وطبقوها ، فحصلوا على هذه الفوائد آنفة الذكر . وهذه التوكيدات التى قد تبدو مبالغاً فيها ، مبنية على مشاهدات حقيقية من واقع الخبرات البشرية .

والحقيقة أن كثيرين يمتنون بالفشل من معضلات الحياة العادية ، فهم يقضون أيامهم كادحين وفى بعض الأحيان يهلكون ، يخيم عليهم شعور باليأس نحو ما يسمونه « المعوقات الكأداء » التى وضعتها الحياة فى سبيلهم . وقد يكون هناك عملاً ما يسمى « بالمعوقات الكأداء » فى هذه الحياة ، ولكن هناك أيضاً الروح القوية والسبيل القويم اللذين يتحكمان فى هذه المعوقات بل ويقرران مصيرها . ومن المؤسف أن يستسلم الناس للهزيمة ، ويفسحون المجال لمعضلات وهموم وصعاب هذه الحياة أن ترمى بثقلها عليهم ، مع أنهم فى غنى عن كل ذلك .

وحيثما أقول هذا لا أفقد أن أتجاهل مشقات ومآسى هذا الوجود  
أو أقل من قيمتها ، ولكنى فى نفس الوقت لا أسمح لها بأن تسود علينا .  
قد تسمح للمعوقات أن تملك على عقلك حتى تحتل المكانة العليا فى حياتك  
وهكذا تصبح هى العوامل السائدة فى نمط تفكيرك ، فإذا ما عرفت كيف  
تلقى بها بعيدا عن عقلك ، ورفضت أن تأويها داخل ذهنك ، وعملت فى  
نفس الوقت على أن تحول مجرى القوة الروحية لتبلا كيانك وتمنر  
أفكارك ، فسترفع فوق هذه المعوقات التى تقهر غير المستعدين لها .  
وبالوسائل التى سألخصها لك لن تتمكن المعوقات من تحطيم سعادتك  
ورفاهيتك ، وبعدما لن تهزم إلا إذا رغبت فى الهزيمة . وهذا الكتاب  
يعطيك كيف « تصمم » على عدم الهزيمة .

وغرض هذا الكتاب عملى ، وقصده أن يكون ذا أثر مباشر يسمى  
لتحسين الحياة الشخصية ، وليعين القارئ فى الحصول على حياة  
هنيئة راضية تستحق أن يحيها . وأنا أؤمن بالأساليب المجرية والأكيدة  
الفعول التى إذا طبقت ، أنتجت الحياة المنتصرة . وهدى من هذا الكتاب  
هو أن أضع هذه الأساليب بطريقة منطقية وسهلة ومفهومة حتى يتسنى  
للقارئ ، تحت شعوره بالحاجة ، أن يتلقى منها أسلوبا عمليا ، وبعمونة  
الله ، يبنى لنفسه الحياة التى يتوق إليها .

لماذا قرأت هذا الكتاب متفكرا ، مستوعبا تعاليمه بعناية ، وإذا  
طبقت الأساليب والوصفات التى جاءت به بإخلاص وبمواظبة ، فأنك  
ستفخر تحسنا مذهلا فى نفسك ، وتستطيع أن تكيف الظروف التى تعيش  
فيها أو تبدلها ، وستصبح لك السيادة عليها بدل أن تكون خاضعا لها .  
وستصبح شخصا أكثر شهرة وتقديرا وحبا بين الناس . وإذا ما كانت  
لك السيادة على هذه الأساليب نسيغفرك شعور جديد من السعادة  
والرئامة ، وقد تنال درجة من الصحة لم تعدها من قبل ، وتذوق  
مسرة فى العيش ليس لك بها سابق خبرة . وستصبح شخصا عظيم  
النتج .

والآن تتسائل كيف أتأكد من أن ممارسة هذه الأساليب ستأتى بمنثل هذه النتائج ؟ والإجابة على هذا التساؤل تتضح مما لاحظناه في كنيسةنا (Marble Collegiate Church) بمدينة نيويورك حيث قمنا بتعليم نظم للحياة الناجحة الخلافة ، مبنية على أساليب فنية روحية ، ولاحظنا نتائجها في حياة المئات من الناس ، ولست هنا أسوق سلسلة من الإرهام أو التوكيدات المبالغ فيها ، لان هذه الأساليب قد استخدمت بكفاية تامة ولتترات من الوقت طويلة حتى انها الآن أصبحت حقيقة ثابتة للابس فيها ولا ايهام . ان هذه الأساليب التى لخصتها لك ، كاملة ، اذا ما كنت تبغى الحياة الناجحة السعيدة .

وفي كتاباتى التى تضم عديدا من الكتب ، وفي العمود الاسبوعى الذى أقوم بتحريره في اكثر من مائة صحيفة يومية ، وفي اذاعاتى لاكثر من سبعة عشر عابا وفي مجلتي « جيد بوستس » ( Guideposts ) وفي محاضراتى في عدد ومير من المدن ، قد علمت نفس هذه الأساليب العلمية والسهولة للحصول على النجاح والصحة والسعادة وسمع مئات من الناس هذه الأساليب وطبقوها . وكانت النتائج في كل الحالات هى هي لتغيير : حياة جديدة ، وقوة جديدة ، كفاية أزيد وسعادة أعظم .

ولقد طلب الى الكثيرون أن اضع هذه الأساليب في كتاب حتى تسهل دراستها وتطبيقها ، ونزولا على رغبتهم هانذا أنشر هذا الكتاب تحت عنوان « قوة التفكير الإيجابى » ولا حاجة بى لان أذكر ان هذه الاسس القوية التى يحويها هذا الكتاب ليست من اختراعى ولكنها موحاه من ذلك «المعلم» الاعظم الذى عاش على أرضنا والذى لا زال حيا . ان هذا الكتاب يعلم المسيحية التطبيقية ، وهى نظام علمى وسهل للحصول على الحياة الناجحة السعيدة .

المؤلف



## الفصل الأول

# ثق بنفسك

ثق بنفسك . ليكن لك ايمان بقدراتك . فانه اذا لم يكن لك ثقة متواضعة معتدلة في قدراتك فلن تستطيع أن تنجح أو تسعد ، ولكنك بالثقة الرصينة في نفسك تستطيع أن تنجح ، فان الشعور بالنقص والقصور يحول دون بلوغ آمالك ، ولكن الثقة بالنفس تقودك الى تحقيق اهدافك . ولاهمية هذا الاتجاه الذهني فان هذا الكتاب سيعينك على أن تثق بنفسك وتطلق قدراتك الباطنية .

وانه ليزعجنا أن نعرف عددا من الناس يثير حالهم الشجن اذ تعثروا في الطريق بسبب الداء الذي نسميه عادة بهركب النقص ، ولكنك لست في حاجة لأن تعاني من هذه العلة ، فاذا ما اتخذت الخطوات السديدة ازاءها فانك ستتغلب عليها ، وتستطيع أن تنمى في نفسك الايمان الخلاق الذي يجد له مايرره .

كنت اتحدث مرة الى جمع من رجال الأعمال ، وبينما كنت لا ازال على المنصة أحيى الناس ، اذا برجل يقترب منى ويقول بلهجة شديدة: « هل يمكنى أن اتحدث اليك فى امر يهمنى جدا » ؟ فطلبت اليه أن ينتظر حتى ينصرف الآخرون ، ثم توجهنا الى ركن خلف المنصة ، فأخذ يقول

« على ان اباشر اهم عملية نجارية في حيانى في هذه المدينة ، وهى تعنى لى كل شىء ، فاذا فشلت فقد انتهت » . فاقترحت عليه ان يسترخى قليلا اذ لا يوجد ما يسمى نجاحا او فشلا بهذه الصفة القاطعة — فاذا نجح كان شيئا عظيما حقا ، اما اذا فشل ، فلا بأس . فلا زال الغد أمامه .

فاسنطرد يتحول بصوت خائر : « اننى اشعر بارتياح فظيع فى نفسى ، اذ لا توجد لدى الثقة ، واشك كثيرا أن كنت أستطيع ان انفسذ المشروع . اننى يائس وحزين » . ثم اخذ ينتحب قائلا : « اشعر اننى على وشك الفرق ، غدا اذا ابلغ من العمر اربعين عاما ، وطيلة هذه السنوات وانا معذب بمشاعر النقص وبال حاجة الى الثقة وبالشك فى نفسى . ولقد اصغيت الى خطابك هذه الليلة عن قوة التفكير الايجابى ، واريد ان استوضحك كيف يمكننى أن احصل على الثقة بالنفس » فاجبته : « هناك خطوتان لا بد منهما : اولا : يجب ان تكتشف سبب هذه الاحاسيس بعدم قدرتك ، وهذا يستلزم تحليلا ويحتاج لبعض الوقت . فعلينا ان نواجه ادواء حياتنا العاطفية كما يحاول الطبيب ان يسبر غور الادواء الجسمية ، ولا يمكن بالطبع اجراء هذا التحليل الآن فى فترة مقابلتنا القصيرة هذه الليلة ، وقد يستلزم الأمر علاجا حتى نصل الى حل ثابت . ولكى نجد حلا سريعا لهذه المعضلة ، فسأعطيك وصفا نافعا اذا عزمت على استخدامها . ففى اثناء سيرك فى الشارع الليلة ، اقترح عليك ان تردد كلمات معينة سألقياها الآن عليك ، قلها مرات عديدة بعد ان تدخل الى فراشك . وحين تصحو فى الغد ، ردها ثلاث مرات قبل ان تغادر الفراش . وفى طريقك الى موعدك الهام ، ردها ثلاث مرات أخرى ، وافعل كل هذا بشعور من الايمان ، فستحصل على قوة وقدرة كافيتين لجابهة هذه المعضلة . وبعدئذ ، يمكننا ان ندخل فى تحليل معضلتك الأساسية . ولكن مهما تكن نتيجة الدراسة التى نستخلصها ، فان وصفتى لك ستكون العامل الاكبر فى الشفاء النهائى » .

اما الخطوة الثانية فكانت ان قدمت له الوصفة نفسها : « أستطيع كل شىء فى المسيح الذى يقوينى » ( فيلبى ١ : ١٣ ) واذا لم يكن له سابق عهد بهذه الكلمات ، فقد كتبها له على بطاقة وجعلته يقرأها بصوت



عال ثلاث مرات ، واختتمت حديثى معه قائلا : « والآن اتبع هذه الوصفة وأنا متيقن ان كل شىء سيكون على ما يرام » .

فنهض ووقف صامتا لحظة ثم اجاب بشعور فياض : « حسنا يادكتور حسنا » وراقبته وهو يخرج ويفوص فى أعماق الليل ، وشعرت وهو يغيب عن ناظرى بأن الايمان بدأ فعلا يعمل فى عقله .

وبعد ايام قليلة رجع الى يقول : « ان هذه الوصفة البسيطة قد عملت معى العجائب . انه شىء لا يكاد يصدق ان كلمات قليلة من الكتاب المقدس ، تستطيع أن تعمل للمرء كل هذا » .

وبعدئذ أجريت دراسة لهذا الرجل عن اسباب شعوره بالنقص ، وقد ازيلت جميعها عن طريق الاستشارة العلمية وبتطبيق الايمان القويم . ولقد تعلم كيف يكون له ايمان ، وقدمت له تعليمات محددة ليتبعها ( وسنقدم هذه التعليمات فى آخر هذا الفصل ) وشيئا فشيئا ، حصل الرجل على ثقة قوية وثابتة ومعقولة . وهو لا يفتأ يظهر دهشته، اذ تحولت الظروف لصالحه ولم تعد تعاكسه . وشخصيته اليوم أخذت شكلا ايجابيا لا سلبيا ، حتى ان النجاح لا ينفر منه بل يجذبه اليه . انه الان يتمتع بثقة أصيلة فى قدراته .

وتوجد اسباب متنوعة للشعور بالنقص ، وكثير منها ينشأ منذ الطفولة . ولقد استشارنى مدير شركة كبيرة بخصوص شاب يعمل فى خدمة الشركة ويريد هو ان يرتقيه ، ولكنه عقب قائلا : « ولكن يؤسفنى انه لا يمكن الاعتماد عليه فى الاحتفاظ بسر هام ، ولولا ذلك لجعلته مساعدا ادارى . انه يملك كل المؤهلات الضرورية لهذا المركز ولكنه يتحدث كثيرا ، وبدون ان يقصد ، فانه يفشى امورا خاصة ولها طابع الاهمية » .

وبعد التحليل اكتشفت ان الشاب « يتحدث كثيرا » بسبب شعوره بالنقص ، ولكى يعوض هذا الشعور استسلم لاستعراض معلوماته .

كان الشاب يختلط بفئة من الرجال على درجة من الغنى ، وجميعهم التحقوا بكليات وكانوا أعضاء نواد محترمة ولكنه هو ، نشأ في بيئة فقيرة ، ولم يلتحق بكلية ولم يكن عضوا بناد ما . وهكذا شعر انه اقل من رفقاءه علما ومركزا اجتماعيا . فلكى يعوض هذا النقص امدد العقل الباطن بوسيلة يرفع بها نفسه ، ولما كان عمله يقتضى أن يكون « في الداخل » لذلك كثيرا ما صاحب رؤساءه في الاجتماعات حيث كان يقابل مشاهير الرجال ويستمع الى احاديثهم الخاصة والهامة عن الأمور السرية الخاصة بالشركة ، وهكذا عمد الى تقديم « النذر اليسير » من « المعلومات الخاصة » بشركته ليربح تقدير رفقاءه حتى يحترموه وينظروا اليه بعين الاعتبار وكانت هذه وسيلته ليرفع من قدر نفسه ويشبع رغبته في الاشارة بشخصه .

ولما كان المدير رجلا حكيما وخبرا بطبائع الناس ، فقد نبه الشاب الى ما ينتظره من الفرص في العمل والى ما يمكن أن ترفعه اليه قدراته، ولم يفته ان يذكره ان شعوره بالنقص هو السبب في عدم الثقة به في الأمور السرية . فهذه المعرفة بالذات بالاضافة الى الممارسة الامينة للأسلوب السليم للإيمان والصلاة جعلاه خير معاون للشركة . ان قدراته الحقيقية قد انطلقت .

وربما استطيع أن اوضح حالة كثيرين من الصغار الذين ينغصهم مركب نقص من خلال تجربتي الشخصية ، فلما كنت ولدا صغيرا ، كنت في غاية النحافة . كنت املك قوى كثيرة ، ومشتركا في فريق السباق، وكنت اشعر بالصحة تدب في بدنى ، ولكنى كنت نحيفا . وقد شغلنى هذا الامر كثيرا لأنى كنت اتوق أن اكون سمينا . كانوا يدعوننى «الهزيل» وكنت اطمع في ان يدعونى « السمين » . كنت أبغى أن اكون صعب المراس وقاسيا وسمينا ، وقد عملت كل ما في وسعى لأصبح سمينا ، فشربت عددا كبيرا من اكواب اللبن واكلت آلاف القوالب من الشيكولاتة المربوبة بالقشدة والجوز ، وعددا لا يحصى من الكعك والفطائر ، ولكن هذه جميعها لم يكن لها أثر يذكر على وبقيت نحيفا ، ولذا قضيت لىالى طويلة لا يغمض لى جفن ، مفكرا ومتألما لهذه الحالة . وقد عكمت على

أن أزيد وزنى حتى بلغت الثلاثين من عمرى . وفجأة وجدت نفسى سميما .  
فقد انبجعت الموازين تحت ثقلى ، وهكذا انقلب الحال وانتابنى شعور  
من النقص لأنى أصبحت سميما أكثر من اللازم . وأخيرا قررت أن أنقص  
وزنى أربعين رطلا ، وقد عانيت نفس الآلام التى جزتها من قبل ليصبح  
حجمى معقولا .

أما الأمر الثانى ( وهنا أريد أن أختتم هذا التحليل الشخصى الذى  
أقدمه لأنى أعتقد أنه يعين الكثيرين إذ يريهم كيف يعمل هذا الداء ) فهو  
أننى ابن قسيس وكنائى على الدوام يذكروننى بهذه الحقيقة . فكل شخص  
آخر يستطيع أن يأتى من الأعمال ما يشاء ولكنى أنا إذا عملت أى  
شئ ، بادرونى على الفور : « آه ! تذكر أنك ابن قسيس » : ولذلك  
لم أحب أن أكون ابن قسيس ، لأن المفروض فى أولاد القسوس أن  
يكونوا ظرفاء وهادئى الطباع ، وكنت أود أن أكون شخصا صعب المراس ،  
ولذلك قطعت عهدا ألا أصبح أنا نفسى قسيسا .

ثم انى من عائلة كل فرد فيها تقريبا يؤدى عملا عاما أو يخطب  
على المنبر بين الجماهير ، وكان هذا آخر شئ أود أن أقوم به . وحين  
كانوا يطلبون منى أن أقف فى جماعة لألقى خطابا ، كنت أخاف وارتعب!  
كان هذا منذ سنوات خلت ولكن وخزه لا زال يساورنى من وقت الى آخر  
كلما أخذت طريقى الى منبر ، ولكنى استخدمت كل السبل المعروفة لأنمى  
الثقة فى نفسى وفى القدرات التى وهبني إياها الإله الصالح .

ولقد وجدت الحل لهذه المسألة فى التطبيق الفنى البسيط للإيمان  
كما علمه الكتاب المقدس . أن هذه الأسس العلمية وسليلة وتستطيع أن  
تبرىء أى شخص من ألم الشعور بالنقص ، واستعمالها يقوى من  
يحبس بالشعور بالنقص على أن يكتشف القدرات التى كانت تحجبها  
مشاعر النقص والقصور ويطلق سراحها .

وهذه بعض أسباب مركبات النقص التى تبنى حواجز قوية فى  
شخصياتنا ، فقد يكون عنفا عاطفيا حدث لنا فى الطفولة أو نتائج ظروف  
معينة ، أو شيئا ما ارتكبناه ضد أنفسنا ، وهذا الداء ينهض من الماضى  
البعيد ويضفى أثره على شخصياتنا .

فقد يتّوّن أخوك الأكبر بلميذا نابها وحصل في المدرسة على أعلى الدرجات ، بينما لم تحصل أنت الا على درجات متوسطة ، ولم تطمع في أكثر من ذلك ، وهكذا ثبت لديك انك لا يمكن ان تشق طريقك في الحياة مثله . ويظهر انه فائق أن كثيرين ممن فشلوا في الحصول على الدرجات في المدارس ، صاروا من انجح الناس خارجها ، فليس مجرد ان شخصا حصل على الدرجات القصوى في الكلية انه سيكون اعظم رجل في البلاد، فمن يدرى فقد تتوقف درجاته النهائية بمجرد استلام الدبلوم ، والشخص الذي حصل على الدرجات المتوسطة في المدرسة ستتاح له الفرصة ان يحصل على الدرجات العليا والحقيقية في الحياة .

ان أعظم سر للتخلص من الشعور بالنقص الذي هو تعبير آخر عن الشك العميق في الذات ، هو ان تملأ عقلك بالايمان لدرجة الفيضان . لينم ايمانك قويا بالله وهذا بدوره يولد في نفسك الايمان الحقيقي الأصيل.

وطريقة الحصول على الايمان الفعال هي الصلاة ، والكثير من الصلاة ، وذلك بقراءة الكتاب المقدس واستيعابه ذهنيا وبممارسة التطبيق الفنى للايمان الموجود به . وفي فصل آخر سأعالج وصفا خاصة للصلاة ، ولكنى اود ان اشير هنا الى ان نوع الصلاة التى تنتج صفة الايمان المطلوب الذى يخلص من النقص هي صلاة من طبيعة خاصة . فالصلاة السطحية الرسمية التى لا حذى فيها ولا مهارة ليست صلاة فيها القوة الكافية في هذا الصدد .

سئلت امرأة من الملونين كانت تعمل طاهية في بيت احد اصدقائى عن كيف تمكنت من التغلب على كل صعابها ، فأجابت بأن الصعاب العادية يمكن مجابقتها بالصلوات العادية اما حينما « تصادفك بلوى محرقة ، فعليك بالصلوات العميقة » .

كان المرحوم هارلو ب. اندروز (HARLOWE B. ANDREWS) من اكبر رجال الاعمال واحد الخبراء الروحيين الحاذقين الذين عرفتهم. قال مرة : « ان العلة في معظم الصلوات أنها ليست كبيرة بما يكفى » .

ثم أردف قائلا : « ولكى تستطيع أن تنال شيئا بالايمان ، تعلم كيف تصلى صلوات كبيرة . ان الله سيسعدك على قدر حجم صلواتك » . ولقد كان فى ذلك محقا بلا ريب اذ أن الكتاب يقول : « بحسب ايمانكما ليكن لكما » ( متى ٩ : ٢٩ ) . وهكذا كلما كبرت معضلتك وجب أن تكبر صلواتك .

نقل لى رولاند هيز ( ROLAND HAYES ) المغنى ، عن جده الذى لم ينل حظا من التعليم مساويا لحفيده ، ولكن حكمته الفطرية كانت سليمة فقال : « ان العلة فى كثير من الصلوات هى انه لا يوجد بها ارتفاع » : القى بصلواتك الى عمق شكوكك ومخاوفك ونقائصك ، صل بعمق صلوات كبيرة ، وستكون النتيجة أنك تحصل على ايمان حى وقوى .

استشر ناصحا روحيا حاذقا ودعه يعلمك كيف تحصل على الايمان ، فان القدرة على أن تمتلك وتستخدم الايمان ، ومعرفة كيفية اطلاق القدرات التى تنتج عنه ، انما هى مهارة ، وكلل المهارات ، تحتاج الى دراسة وممارسة لتصل الى درجة الكمال .

وفى نهاية هذا الفصل توجد عشرة اقتراحات للتغلب على عيئات من النقص ، وفى نفس الوقت تعينك على تنمية الايمان . مارس هذه القوانين باجتهاد فستساعدك على تنمية الثقة بنفسك وذلك بتبديد شعور النقص مهما يكن دفيئا وعميق الجذور .

وعند هذه النقطة أود أن أنوه أنه لكى تبني شعورا بالثقة فى نفسك مارس احياء تصورات الثقة الى عقلك ، فانه اذا كانت أفكار الخطر والقصور مستحوذة على عقلك فان ذلك يرجع ، بالطبع ، الى مثل هذه الأفكار قد تسلطت على تفكيرك لمدة طويلة من الزمن ، ولذلك فان عينة أخرى من الأفكار ، اكثر ايجابية ، يجب أن تجد طريقها الى عقلك ، وهذه تأتى عن طريق ترديد احياءات أفكار مليئة بالثقة .

في صبيحة احد ايام الشتاء الباردة جاعنى رجل ليأخذنى الى مدينة اخرى تبعد حوالى خمسة وثلاثين ميلا ، لالقى محاضرة سبق الاتفاق عليها . فركبنا السيارة واخذ يقودها بسرعة فائقة على طريق زلق ، ولم اجد ضرورة لهذه السرعة الزائدة فذكرته ان لدينا فسحة من الوقت ، واقترحته عليه ان نسير على مهل ، فأجابنى : « لا تنزعج لسرعة قيادتى ، فلقد كنت اشعر قبل بكل انواع عدم الاستقرار ولكنى تغلبت الآن عليها . كنت اخشى كل شئ . كنت اخاف رحلة بالسيارة او بالطائرة ، واذا تغيب احد افراد عائلتى كنت اظل مشغولا الى ان يعود . كنت دائما احمل شعورا ان شيئا رديئا لا بد سيحدث مما جعل حياتى تعيسة . كنت متشعبا بالشعور بالنقص وبعدم الثقة ، وظهر اثر هذه الحالة العقلية في عملى فلم اكن ناجحا ، ولكنى عثرت على فكرة مدهشة طردت من عقلى جميع مشاعر الخطر ، وأنا الآن احيا بأحاسيس الثقة ، ليس في نفسى فقط بل في الحياة عامة » .

وكانت هذه هى « الفكرة المدهشة » ثم اشار الى مشبكين مثبتين على الزجاج الأمامى للسيارة ، ومد يده الى المكان الذى يضع فيه السائق عادة قفازه ، واخرج حزمة من البطاقات الصغيرة واختار منها واحدة وثبتها في المشبكين واذا بها تقول : « لو كان لكم ايمان . لا يكون شئ غير ممكن لديكم » ( متى ١٧ : ٢٠ ) ثم نزع هذه البطاقة من مكانها وفنط باقى البطاقات بخبرة فائقة بيد واحدة وكان يسوق بالآخرى ، ووضع منها بطاقة اخرى في المشبكين واذا بها تقول : « ان كان الله معنا فمن علينا ؟ » ( رومية ٨ : ٣١ ) ثم استطرد يقول : « اننى تاجر متجول ، واسوق عربتى طيلة اليوم لزيارة عملائى . ولقد لاحظت انه بينما يسوق الانسان ، تخطر بباله افكار من كل نوع ، فاذا كانت الافكار التى تستحوذ عليه سلبية ، فسيفكر سلبيا طيلة اليوم ، وهذا بالطبع سيىء اليه . وهذا ما كنت افعله قبل ، فلقد كنت اقود السيارة طيلة اليوم وافكار الخوف والهزيمة تلاحقنى ، وكان هذا سببا في ان مبيعاتى كانت في الحضيض . ولكنى منذ ان استعملت هذه البطاقات في اثناء قيادتى للسيارة ، وحاولت حفظ كلماتها في ذاكرتى ، تعلمت كيف اغير طريقة تفكيرى .

فأفكار الخطر التى كانت تلازمنى تلاشت الآن ، وبذل ان افكر افكار الخوف والهزيمة وعدم النفع ، افكر افكار الايمان والشجاعة . انها فعلا عجيبة تلك الطريقة التى غيرت حياتى بهذا الشكل . ولقد ساعدتنى ايضا فى عملى ، لانه كيف يتوقع المرء ان يبيع سلعة ، ان كان هو فى طريقه الى محل العميل يفكر انه لن يتمكن من البيع ؟

وهذه الطريقة التى استعملها صديقى فى غاية الحكمة ، فانه اذ ملأ عقله بحضور الله وعونه ومساعدته ، استطاع فعلا ان يغير نمط تفكيره ، وبذلك وضع حدا للشعور بالخطر الذى استبد به زمنا طويلا ، وهكذا اطلق سراح قدراته الفعلية .

اننا نبنى المشاعر بالخطر او بالأمن بالكيفية التى نصيغ بها تفكيرنا . فاذا كانت افكارنا دائما منحصرة فى توقع أحداث سيئة قد تحقيق بنا ، فستكون النتيجة حتما هى الشعور بالخطر ، والادهى من ذلك اننا ننزع لخلق هذه الحالة التى نخشاها نتيجة هذا التفكير الخاطىء . فهذا التاجر قد حصل على نتائج ايجابية عن طريق استعمال هذه البطاقات التى وضعها امامه فى السيارة والتى زرعت فيه افكارا حية من الشجاعة والثقة . فقدرة التى كانت تجلبها سيكولوجية انهزامية غريبة ، قد فاضت الآن فى شخصية تنبعت فيها الاتجاهات الخلاقة .

والحاجة الى الثقة بالنفس اعظم المعضلات التى تواجه الناس اليوم . وقد أجرى استفتاء فى احدى الجامعات بين ستمائة طالب يدرسون علم النفس عن اهم مشكلة تعترضهم ، فكتب خمسة وسبعون فى المائة منهم انها الحاجة الى الثقة . ويمكننا ان نقرر مطمئنين ان هذه النسبة تفصح عن حقيقة الحال بين مجموع السكان عامة . ففى كل مكان نرى اناسا يشعرون بالخوف فى دواخلهم ، فينكمشون من الحياة ويعانون شعورا عميقا من الخطر وعدم الاستقرار ، ويشكون فى قدراتهم . انهم فى أعماق نفوسهم لا يثقون فى قدراتهم على مجابهة المسؤوليات ولا أن يمسكوا بالفرص المواتية ، ويساورهم دائما شعور ردىء غامض ان شيئا ما سيكون فى النهاية على غير ما يرغبون . انهم لا يثقون انهم يملكون الشيء

الذى يريدون أن يكونوه ، ولذلك فهم يحاولون أو يكتفوا بشيء أقل كثيرا مما هم أهل له . فآلاف فوق آلاف من الناس يقطعون الحياة زاحفين على أيديهم وركبهم مهزومين وجلين ، دون أن يكون هناك ما يستحق كل هذا التعب .

إن صدمات الحياة وتراكم الصعاب وكثرة المضلات كثيرا ماتعمل على أيديهم وركبهم مهزومين وجلين ، دون أن يكون هناك ما يستحق تصبح قدرتك مغشاة ، ويخضع المرء لوهم لا تبرره الحقائق ، فمن الضروري أن تعيد تقييم شخصيتك وما لك من إمكانيات . فإذا قمت بهذه العملية بطريقة متزنة فانك لابد ستقتنع أنك لست مهزوما للدرجة التى كنت تظنها . فمثلا جاءنى رجل يبلغ من العمر اثنين وخمسين عاما ليستشيرنى ، وكان فى حالة قنوط عظيم واطهر يأسا متناهيا ، وابتدا يقول : « لقد انتهى كل شيء » وأخبرنى أن كل ما بناه طيلة حياته قد ذهب ادراج الرياح . فأجبتة : « كل شيء ؟ » فرد قائلا : « كل شيء » ، ثم أردف : « لقد انتهيت ، لم يبق لى شيء . لقد ضاع كل شيء لا يوجد لى الآن اهل . فلقد تقدمت بى السن ولا أستطيع أن أبدا من جديد ، لقد فقدت كل الايمان .

وكان من الطبيعى أن ارثى لحاله ، ولكن كان من الواضح أن علته الأساسية هى أن ضلال اليأس القاتمة قد وجدت طريقها الى عقله . فغيرت نظرتة الى الحياة وشوهرتها ، وازاء هذا التفكير الملتوى ، توارت قدراته الحقيقية ، تاركة اياه بلا حول ولا طول ، فقلت له : « دعنا نأخذ تصاممة من الورق ونسجل عليها ما بقى من الأشياء القيمة » فتنهد قائلا : « لا فائدة . لم يبق لى شيء البتة ، وأظننى قد أخبرتك بذلك » فأجبتة : « لنجرب على كل حال »

ثم سألتة : « هلا زالت زوجتك معك ؟ » فأجابنى على الفور : « نعم بالطبع وهى زوجة مدهشة ، لقد تزوجنا منذ ثلاثين عاما ، وهى لن تتركنى مهما كان الأمر ومهما ساءت الأحوال » . فقلت له : « حسنا . دعنا نسجل هذا — زوجتك لا زالت معك وهى لن تتركك تحت أى ظرف



ومهما حدث . ثم ماذا عن أطفالك ؟ هل لك أطفال ؟ » . فأجابني :  
« أى . نعم . ان لدى ثلاثة منهم وهم فى الواقع مدهشون . ولقد تأثرت  
كثيرا بالطريقة التى جاءوا بها الى قائلين : « بابا . نحن نحبك وسنقف  
بجانبك » . فقلت له : « حسنا اذن ، فهذا هو الأمر الثانى — ثلاثة  
اولاد يحبونك وسيقفون بجانبك — هل لك اصدقاء ؟ » فأجابني :  
« نعم ، ان لى اصدقاء لطفاء ، واننى اسجل هنا انهم كانوا فى غاية  
الظرف ، سعوا الى وعرضوا على مساعدتهم ، ولكن ماذا يستطيعون  
ان يفعلوا ؟ ليس فى مقدورهم شئ » . فقلت له : « هذا هو الأمر  
الثالث — لك اصدقاء يودون ان يساعدوك ولا زالوا يضعفونك من  
نفوسهم موضع الاجلال — ثم ماذا الآن عن أمانتك ؟ هل ارتكبت خطأ؟ »  
فأجابني : « ان امانتى سليمة . فلقد حرصت دائما ان أعمل ما هو  
مرضى ، ولذلك فضميرى مستريح » . فقلت له : « حسنا . سنسجل  
هذا كالأمر الرابع — الأمانة — ثم ماذا عن صحتك ؟ » فأجابني :  
« صحتى طيبة . فلم يعترنى المرض سوى أيام قلائل واظن ان صحتى  
العامة على ما يرام » فقلت : « دعنا اذا نسجل الأمر الخامس الصحة  
طيبة » . ثم سأله : « ماذا الآن عن بلادنا ؟ هل زلت تعتقد أنها بلاد  
العمل وانها بلاد الفرص ؟ » فأجاب : « نعم ، انها البلد الوحيد فى العالم  
الذى اود ان أعيش فيه » . فقلت له : « هذا هو الأمر السادس — انك  
تعيش فى أرض الفرص الطيبة ، وانك سعيد ان تعيش فيها » .

ثم سأله : « ماذا عن ايمانك الدينى ؟ هل تؤمن بالله وان الله قادر على  
ان يعينك ؟ » فأجاب : « نعم ! ، اننى اعتقد أنه ما كان يمكننى أن أتغلب  
على كل ما صادفته لو لم ألق العون من الله » . فقلت له : « والآن دعنا  
نسجل هذه الأمور آتفة الذكر :

١ — زوجة مدهشة — تزوجتها منذ ثلاثين عاما .

٢ — ثلاثة اولاد مخلصون يقفون بجانبك .

٣ — اصدقاء يودون مساعدتك ويحترمونك .

٤ - الامانة ، لم ترتكب شيئا معيبا .

٥ - صحة طيبة .

٦ - تعيش في بلاد فيها فرص طيبة ، وانت سعيد بمعيشتك فيها .

٧ - لك ايمان بالله .

ثم دفعت له هذه القائمة على الطرف الآخر من الطاولة وقلت له :  
« تطلع الى هذه ، اظن انك لازلت تملك الكثير . ظننت انك اخبرتنى ان كل شيء قد اندثر » . فأمال وجهه خجلا ثم قال : « اظن اننى لم افكر في هذه الاشياء . لم ار الامر بهذه الصورة ، وربما لم تكن الامور رديئة الى هذا الحد » : ثم قال متأملا : « ربما أستطيع ان ابدأ من جديد لو قدر لى ان احصل على بعض الثقة او أستشعر بعض القدرة التى فى داخلى » . والواقع انه حصل على ما يبغي وبدأ فعلا من جديد . وقد استطاع ذلك فقط عندما غير نظرته واتجاهه ذهنى . فلقد ازال الايمان شكوكه ، واكثر من ذلك ، تدفقت القدرات الكامنة فيه وتغلبت على كل ما ذكره من صعاب .

وهذه الحادثة توضح حقيقة هامة ، عبر عنها فى بيان هام ، الدكتور كارل مننجر ( Karl Menmnger ) دكتور الامراض العقلية الشهير حيث قال : « الاتجاهات أهم من الوقائع » . وهذه العبارة تستحق ان ترددها حتى ترسخ فى أعماق النفس ، فان اية واقعة تعترضنا مهما كانت صعبة ، وميئوسا منها ، فانها ليست بالاهمية التى توازى سلوكنا واتجاهنا ازاءها . ان طريقة تفكيرك تجاه اية واقعة قد تدمرك حتى قبل ان تتخذ اى اجراء قبالتها ، فقد تسمح لواقعة ان تقهرك ذهنيا قبل ان تبدأ معالجتها عمليا . ومن ناحية أخرى ، فالفكر الواثق المتفائل قد يحول هذه الواقعة ويتغلب عليها تماما .

اعرف رجلا هو خير معاون للهيئة التى يعمل بها ، ولا يرجع هذا الى مقدرة نائقة ، ولكن لانه على الدوام يقيم الحجة على نمط الفكر

**المنتصر .** فقد ينظر رفقاؤه الى مشروع بشيء من التشاؤم ، ولذا فهو يستخدم معهم ما يدعوه « بطريقة التنظيف المفرغة » معنى انه يبدأ سلسلة من الأسئلة « تمتص الأثرية » من عقول رفقاؤه ، وهكذا يبعد اتجاهاتهم السلبية ، وبعدئذ يقدم بكل هدوء اقتراحات ايجابية بخصوص المشروع حتى تتبلور اتجاهات جديدة ازاءه ، وبذلك يتكون لديهم معنى جديد للحقائق المتعلقة به . وكثيرا ما يندهشون وهم يرون الأمور تظهر في صورة جديدة بعد أن يتحدث زميلهم هذا — والفرق هنا هو مجابتهما بالثقة التي كثيرا ما تظهر طابعها في جميع حقائق الحياة الواقعية . ان قريسة مركب النقص يتطلع الى الحقائق من خلال منظار معتم . وسر تقويم هذا العيب هو أن تكتسب نظرة أصيلة ، وهذه تأتي دائما من الجانب الايجابي ؟

فاذا ما شعرت أنك هزمت وفقدت الثقة في قدرتك على أن تكتسب، فاجلس عاجلا وخذ قصاصة من الورق واكتب قائمة بالعوامل التي تساندك ، لا التي تضادك . فاذا كنت انت وانا أو أى شخص آخر نفكر دائما في القوى التي تعمل ضدنا ، فاننا في هذه الحالة نخلق منها قوة أبعد مدى مما يمكن تبريره . وهى بدورها تنتحل لنفسها قوة جبارة هى في الواقع لا تملكها ، ولكنك على النقيض من ذلك ان كنت تنظر ذهنيا الى ما تملك من قوى وتؤكداه وتزيدها توكيدا ، وتحصر فكرك فيها ، متمسكا بها الى أبعد حد ، فانك ستتغلب على أية صعوبة مهما تكن . ان قدراتك الداخلية آنئذ ستثبت وجودها ، وبمعونة الله تنقلك من الهزيمة الى النصر .

ان الشعور بأن الله موجود معك ويساعدك ، هو العلاج الأكيد لداء الحاجة الى الثقة — وهذه هى أبسط التعاليم الدينية : ان الله القدير هو رفيقك الذى يقف، بجانبك ويعينك الى آخر الشوط . ولا توجد عكوة تعمل على تقوية الثقة بالنفس مثل هذا الايمان البسيط حينما يمارسه الانسان . ولكى تمارسه عليك أن تؤكد لنفسك : « الله معى . الله فى عونى . الله مرشدى » . اصرف بضع دقائق كل يوم متصورا حضوره يجتاك ثم مارس بعد ذلك الايمان بهذا الحضور . اسع الى عملك وهذا

الفكر يلزمك كحقيقة ثابتة . أكد هذا الأمر لنفسك وتصوره ، وآمن به وبذلك يتحقق لك عمليا ، وستندهش لانطلاق القدرة الكامنة في نفسك نتيجة هذا الاجراء .

ان الشعور بالثقة يتوقف على نوع الافكار التى تحتل عقلك فى اغلب الاحايين . فاذا فكرت فى الهزيمة فأنت عرضة لأن تهزم فعلا ، ولكن اذا استحوذت افكار الثقة على عقلك ، وكانت هى المتحكمة فى عادتك ، فأنت فى هذه الحالة تنمى فى نفسك طاقة جبارة بحيث تتغلب على كل ما يصادفك من صعاب . فالشعور بالثقة يولد فى النفس قوة متزايدة . قال بازيل كنجج ( Basil King ) مرة : « كن شجاعا فستجد قوى جبارة شرع لمعونتك » . والاختبار يؤيد هذه الحقيقة فإنك ستستشعر هذه القوى الجبارة معاونة لك حينما يكيف الايمان القوى اتجاهاتك ومواقفك .

صرح امرسون ( Emerson ) بحقيقة هائلة اذ قال : « النصر لمن يؤمن بأنه قادر على ذلك » . ثم اضاف : « افعل الشئ الذى تخشاه فستجد فى ذلك نهاية الخوف والخشية » فليكن لك فى نفسك ثقة وايمان وستجد ان المخاوف والاحطار ليس لها عليك أى سلطان .

حينما دبر ستونول جاكسون ( Stonewall Jackson ) حملة جبارة فى احدى المعارك ، جاءه أحد قواده واعترض خائفا يقول : « أخشى من هذا » أو « أخشى من ذاك ... » فوضع جاكسون يده على كتف مرعوسه الهلع وقال : « يا جنرال لا تستوح المشورة من مخاوفك » .

فالسركمن فى أن تملأ عقلك بأفكار من الايمان والثقة والاطمئنان، وهذه بدورها ستطرد افكار الشك وعدم الثقة . لقد اقترحت مرة على احدهم ، وكانت افكار المخاوف والمخاطر تقض مضجعه أمدا طويلا ، أن يقرأ الكتاب المقدس ويضع خطا أحمر تحت كل عبارة فيه تشير الى الشجاعة والثقة ، ثم يحفظها عن ظهر قلب ، وبذلك يمتلئ عقله بأقوى الامكار السليمة والنظيفة فى الوجود . وهذه الامكار الحية غيرته من

رجل ذليل لا حول له ولا طول ، الى رجل ذى قسوة جبارة . وفى خلال اسابيع قلائل ، كان التغير الذى طرا عليه ، واضحا وجليا . فمن شخص يكاد يكون مهزوما على طول الخط ، اصبح شخصا آخر مليئا بالثقة والالهام ، فهو الآن يشع شجاعة وجاذبية ، ولقد استرد ثقته فى نفسه وفى قدراته ، باتباع اجراء سهل فى تكييف افكاره .

ولنوجز ما اسلفنا — ما الذى تستطيع ان تفعله « الآن » لتبنى ثقتك فى نفسك ؟ وهانذا اضع امامك عشرة قوانين سهلة وعملية ، تعينك على التغلب على افكار النقص والتصور ، وتعلمك كيف تمارس الايمان الجسور ، ولقد جرب آلاف الناس هذه القوانين وحصلوا على نتائج باهرة . استخدم انت ايضا هذا البرنامج فستحصل على الثقة فى قدراتك . انت ايضا ستشعر شعورا جديدا بالقوة :

١ — كون صورة ذهنية عن نفسك كرجل ناجح واطبعها على عقلك بكيفية لا تمحى او تندثر ، وارفع هذه الصورة امامك باصرار ولا تدعها تذبل او تضعف ، وحينئذ سيعمل عقلك جاهدا لينمى هذه الصورة . لا تظن قط انك رجل خائر ، ولا تشك فى حقيقة الصورة الذهنية الاولى ، لان هذا خطر عليك ، اذ ان العقل يسعى دائما ليحقق ما نتصوره ، وهكذا صور لنفسك « النجاح » على الدوام بغض النظر عما تكون عليه الأحوال من سوء آنئذ .

٢ — حينما يتبادر عقلك اى فكر سلبي بخصوص قدراتك الشخصية ، اعمد حالا لايجاد فكر ايجابى يلغى مفعوله .

٣ — لا تضع العوائق امام خيالك وقلل من قيمة ومقدار مايسمى بالعقبة . ولكى تتخلص من الصعاب ، عليك ان تدرسها وتجاهبها بكفاءة تامة ، وعليك ان تعرف هذه الصعاب على حقيقتها فليس من اللائق ان نضخمها بأفكار الخوف .

٤ — لا تتأثر بالآخرين وتحاول تقليدهم لانه لا يستطيع أحد ان يكون مثل ذاتك من حيث الكفاءة الا « انت » نفسك وتذكر ان معظم

الناس ، وبالرغم من مظهر وسلوك الثقة الذى يظهرون به ، يعانون عادة من الخوف من انفسهم ومن الشك فيها ، كما تعاني انت .

٥ — كرر عشر مرات فى اليوم هذه الكلمات الفعالة « ان كان الله معنا فمن علينا ؟ » ( رومية ٨ : ٣١ ) . (توقف عن القراءة وكررها « الآن » ببطء وثقة ) .

٦ — اتصل بناصح حاذق ليساعدك على تفهم السبب الذى يدفعك لعمل ما تقوم به ، وادرس الاسباب الاصلية لشعور النقص والشك والتي تبدأ عادة منذ الطفولة . ان معرفة النفس تتودك الى العلاج .

٧ — مارس التوكيد الآتى وكرره بصوت عال ، اذا امكن ، عشر مرات فى اليوم : « استطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى » ( فيلبى ٤ : ١٣ ) . كرر هذه الكلمات « الآن » فان هذه العبارة السحرية هى اقوى علاج لأفكار النقص .

٨ — اعمل تقديرا حقيقيا لقدرتك ثم ارفعه عشرة فى المائة . ولا تكن مغترا ، بل نم فى نفسك احتراما صحيحا الذات ، ثم آمن بالقدرات التى يطلقها الله فى داخلك .

٩ — سلم نفسك بين يدى الله ، ولكى تفعل هذا الأمر ، ماعليك الا ان تقرر قائلا : «انى بين يدى الله» . ثم آمن أنك تتلقى «الآن» كل القوة التى أنت فى حاجة اليها « استشعرها » تفهم كيئتك . تيقن أن « ملكوت الله داخلك ( لوقا ١٧ : ٢١ ) » كقوة كافية لمجابهة مطالب الحياة .

١٠ — ذكر نفسك أن الله معك ، واذن فلا شئ يمكن أن يهزمك . آمن أنك « الآن تحصل » على القوة من لدنه .

## الفصل الثانى

### العقل المالى بالسلاام بولد فوة

حول مائدة الافطار بقاعة الطعام بأحد الفنادق ، أخذ ثلاثة منا يتناقشون عن كيف قضى كل منا ليلته ، وهذا موضوع الساعة حقا . فتأوه رجل قائلا : أنه قضى ليله ساهدا ، يتقلب فى فراشه يمينا وشمالا ، وتركه منهوك القوى كما دخله . ثم أردف : « وأظن أننى يجب الا أستمع الى الأخبار قبل ذهابى الى الفراش . فلقد استمعت كثيرا الليلة الفائتة ، فلا عجب ان امتلأت أذناى بالقلق » .

ويا له من تعبير « اذن مملوءة بالقلق » فلا غرابة ان قضى ليلة مزعجة . ثم عقب الرجل متأملا : « ربما يكون قدح القهوة الذى ارتشفته قبل النوم ، له دخل فى ذلك » .

وقال رجل آخر : « اما أنا فقد قضيت ليلة مريحة ، فقد قرأت الأخبار فى جريدة مسائية ثم استمعت الى اذاعة مبكرة ، وبذا كانت لى الفرصة لاهضم هذه الأخبار قبل ان آوى الى فراشى » . ثم أردف قائلا : « ولكنى بالطبع استعملت طريقتى الخاصة فى النوم والتى لم تفشل معى قط » .

فطلبت ان يخبرنا عن هذه الطريقة فقال : « لما كنت ولدا صغيرا ، كان أبى المزارع له عادة ان يجمع افراد العائلة فى دهليز البيت قبل ان نأوى الى الفراش ، ويقرا لنا من الكتاب المقدس . ولا زال صوته يرن فى اذنى الى الآن : بل اننى كلما سمعت كلمات الكتاب المقدس التى اعتدت سماعها منه ، خيل الى اننى اسمعها بنفس نبرات صوته . وبعد الصلاة كنت أذهب الى فراشى وانام نوما عميقا ، ولكنى لما نزحت عن البيت ، نخلت عن عادة قراءة الكتاب المقدس والصلاة . ولابد لى ان اعترف اننى لسنوات طويلة لم اجث مصليا الا حينما كنت أقع فى ورطة . ومنذ بضعة اشهر قررت انا وزوجتى ، وكأنت تجابهنا صعبا جمعا ، ان نعيد الكرة ونمارس هذه العادة من جديد ، وقد وجدناها مفيدة حقا . وهكذا نقرا كل ليلة معا الكتاب المقدس ونصرف وقتنا فى الصلاة . ولا استطيع ان أوضح السر فى ذلك ولكنى لاحظت أنى انام اعمق وأن الأمور نفسها تحسنت على طول الخط . ولذا فانى اقرا الكتاب المقدس وأصلى حتى فى الطريق . وفى الليلة الماضية ذهبت الى فراشى وقرأت الزمور الثالث والعشرين ، قرأته بصوت عال وقد افادنى ذلك كثيرا . » ثم التفت الى الرجل الأول وقال له : « اننى لم اذهب الى فراشى بأذن مليئة بالمتاعب ولكنى ذهبت لأنام بعقل ملىء بالسلام . »

والآن امامك تعبيران متباينان . « اذن مليئة بالقلق » « وعقل ملىء بالسلام » فايهما تختار ؟

ويكمن جوهر السر فى تكييف الاتجاه الذهنى ، فعلى المرء أن يتعلم كيف يحيا بفكر متغير من جذوره . ومع ان هذا التغير يستلزم مجهودا ، الا أن هذا اسهل بكثير من أن نستمر على النمط الذى نعيش فيه . ان حياة الجهاد امر صعب ، اما حياة السلام الداخلى ، فلأنها فى توافق وانسجام ، فهى لا تحتاج الى جهاد ، ولذلك فهى اسهل نوع من الحياة فى الوجود ، فأعظم جهاد اذن فى الحصول على السلام العقلى ، هو الجهاد فى تجديد تفكيرك لتتقبل عطية السلام من الله فى دعة واطمئنان .

ولتوضيح هذه الخطوة ، أذكر اختبارا شخصيا ، اذ كنت أحاضر ذات مساء فى احدى المدن . وقبل ان أتوجه الى المنبر ، كنت منزويا



أراجع محاضرتي وإذا برجل اقترب مني وأراد أن يناقش مسألة خاصة به ، فأخبرته أنني حاليا لا أستطيع أن أتحدث اليه لأن وقت المحاضرة قد أزف ، ورجوته أن يؤجل الحديث قليلا . وبينما كنت أتكلم ، لاحظته يذرع مؤخر القاعة في عصبية جيئة وذهابا ، ثم بعد ذلك اختفى كلية . ولما كان قد سبق وأعطاني بطاقته ، فقد هرعت اليها وبالتأمل فيها عرفت انه رجل له مكانته في المدينة . ومع أن الوقت كان متأخرا لما رجعت الى الفندق ، الا أنني كنت مشغولا بهذا الرجل ، فتحدثت اليه بالتليفون، وقد دهش هو لذلك وقال انه لم يكن ينتظر مني هذه اللقطة لأنه لاحظ مشغوليتي ، ثم عقب قائلا : « كان كل ما أبغيه هو أن تصلى معي ، لأنني ظننت أنك لو استطعت أن تصلى معي ، فقدت أحصل على بعض السلام » .

فأجبتة : « لأشئ بمنعنا من الصلاة على أسلاك التليفون في هذه الآونة » . فاجاب في شيء من الدهشة : « لم أسمع قط عن صلاة بالتليفون » . فقلت له : « ولماذا لا ؟ ما التليفون الا آلة اتصال ، فمع أن المباني تفصلنا الواحد عن الآخر الا أننا الآن معا بواسطة التليفون » . ثم أردفت قائلا : « ان الرب الآن مع كل منا ، فهو على طرفي الخط وعلى طوله . انه معك ومعى في نفس الوقت ، فأجاب مستسلما : « حسنا ، أود أن تصلى لأجلى » . فأغمضت عيني ، وصليت من أجله على أسلاك التليفون ، كما لو كنا معا في نفس الحجرة ، واستطاع أن يستمع الى كما استمع الرب أيضا وحينما اقترحت عليه قائلا : « هلا صليت أنت ؟ فلم يكن منه استجابة ، ولكني سمعت على الطرف الآخر من الخط تنهدات ، وأخيرا قال : « لا أستطيع أن أتكلم » فقلت له : « استمر في بكائك لمدة دقيقة أو اثنتين ، ثم بعد ذلك صل ، ما عليك الا أن تخبر الرب بكل ما يضايقك ، واعتقد ان هذا التليفون خصوصي ، ولكن حتى اذا لم يكن ، واذا كان شخص آخر يسمعك ، فلا بأس ، فإننا مجردصوتين بالنسبة لأي شخص آخر ولن يكشف أحد أنه أنت وأنا » . فتشجع وبدأ يصلى بشيء من التردد في بادئ الأمر ، ثم مالبت أن سكب قلبه بغزارة ، وكان مليئا من الحقد وخيبة الأمل والفشل ، ثم اختتم صلاته قائلا : « يا يسوع الحى انا لا أتجاسر أن أسألك أن تؤدي لى

أى شىء لانى لم افعل لك أى شىء ، ولا يغيب عنك أننى شخص تافه، مع أن لى مظهرًا خلابًا . ولقد مجت نفسى كل هذه المظاهر . يا يسوعى العزيز ، أرجوك ان تساعدنى » . فصليت أنا مرة أخرى سائلا الرب ان يجيب صلاته ثم قلت : « ايها الرب . المس بيدك صديقى على الطرف الآخر من التليفون وهبه سلاما » .

ثم سادالصمت لفترة طويلة ولن أنسى قط نبرة صوته وهو يقول: « سأذكر هذا الاختبار ما حييت ، وأريدك ان تعرف أننى لأول مرة منذ شهور كثيرة اشعر أننى نظيف من الداخل وسعيد وممتلىء سلاما » . فهذا الرجل استخدم أسلوبا فنيا بسيطا للحصول على عقل ملىء بالسلام . لقد افترغ مافى عقله وحصل على السلام كهبة من الله .

وكما قال احد الاطباء : « لا يوجد خطأ فى كثير من المرضى الا ما يتعلق بأفكارهم ، ولذلك فاننى اكتب لبعضهم وصفة محبة الى نفسى ، ولكنها ليست وصفة يمكن تحضيرها فى احدى الصيدليات ، لأنها آية من الكتاب المقدس من رسالة رومية ١٢ : ٢ ، ولا أكتب لهم هذه الآية ولكنى اطلب اليهم ان يطلعوا عليها بأنفسهم ، والآية تقول : « تغفروا عن شكلكم بتجديد اذهانكم .. » فلكى يكونوا أسعد وأصح ، فانهم يحتاجون الى تجديد اذهانهم .. » أى ان يغيروا طريقة تفكيرهم وحينما « يستخدمون » هذه الوصفة يحصلون على عقل ملىء بالسلام يمدهم بالصحة والرفاهية .

ان الوسيلة الاساسية للحصول على عقل ملىء بالسلام هو ممارسة افراغ العقل ، وسنتكلم عن هذا الأمر فى فصل آخر ، ولكنى أذكره هنا لأؤكد أهمية التطهير الذهنى المتوالى ، فاننى أنصح بتفريغ العقل مرتين يوميا على الأقل ، وأكثر من ذلك اذا دعت الضرورة . فيجب ان تمارس تفريغ ذهنك من المخاوف والاحقاد والمخاطر والأحزان والشعور بالذنب ، ونفس الشعور بأنك تبذل جهدا لتنظيف عقلك من كل هذه الأمور يؤدى الى التفريغ . هل اختبرت شعور التفريغ هذا حينما استطعت ان تفضى لشخص تثق به ببعض الأمور المتعبة التى

كأنت تجثم على صدرك ؟ وأنا على كاسيس لاحظت كم يهتم الناس بأن يجدوا اشخاصا يستطيعون أن يثقوا بهم حقيقة ويفضوا اليهم بما يلقى خواطرهم .

كنت اقوم بخدمة دينية على ظهر باخرة « س . س لورلاين - Lurline ) في احدى الرحلات الى هونولولو ، واقتרכת في معرض حديثي على المسافرين الذين تثقلت عقولهم بالمتاعب ان يذهبوا الى مؤخرة السفينة ويتخيلوا انهم يأخذون كل فكر مقلق من عقولهم ويطرحونه من على سطح السفينة ويرقبونه بغوص في أعماق اليم في اثر السفينة وهي تشق طريقها في الماء ، وقد يبدو مثل هذا الاقتراح شيئا صبيانيا ، ولكن رجلا جاعنى بعد فترة طويلة في نفس ذلك اليوم وقال : « لقد فعلت كما اقتרכת تماما وانى لنذهل من التفريح الذى حصلت عليه . وطيلة هذه الرحلة سأذهب كل مساء عند غروب الشمس الى مؤخرة السفينة والقي بمتاعبي ، الى أن انمى في شعورى احساس التخلص منها نهائيا ، فكل يوم سأرقيها تختفى في محيط الزمن العظيم » . الا يحدثنا الكتاب المقدس عن شيء كهذا حين يقول : « انسى ما هو وراء » ؟

والرجل الذى راقه هذا الاقتراح لم يكن عاطفيا ، ينقاد بسهولة ، ولكنه كان شخصا ذا عقلية فذة ، وقائدا مبرزاً في ميدان عمله .

وبالطبع لا يكفى أن تفرغ العقل فقط ، لان هذا اذ يفرغ ، فمن المحتم أن شيئا ما لابد أن يحتلله ، فالعقل لا يمكن أن يستمر فارغا طويلا ، وانت لا تستطيع أن تعيش بعقل فارغ ، ولكن من الضرورى أن نعيد ملء العقل المفرغ ، والا فستزحف اليه من جديد الأفكار القديمة التعسة التى سبق وطرحتها بعيدا عنه ، ولكى تحول دون هذا الأمر ، بادر أن تملأ عقلك بالأفكار الخلاقة الصحيحة ، وحينئذ اذا حاولت المخاوف القديمة والأتعاب التى لازمتك زمنا طويلا أن تتحرك عائدة اليك مرة أخرى ، فستجد على باب عقلك شارة تقول : « مشغول » ولقد تحاول كل هذه أن تدخل لأنها ، وقد عاشت في عقلك زمنا طويلا ، تشعر انها ليست غريبة عنك ، ولكن الأفكار الجديدة والصحيحة التى

استقرت في عقلك ستكون حينئذ أقوى تحصينا ، ولذلك ستصدها ،  
وفي الحال ستهرب الأفكار القديمة تاركة اياك لحال سبيلك ، وحينئذ  
تتمتع باستمرار بعقل ملء بالسلام .

وفي اثناء النهار ، مارس التفكير في مجموعة منتقاة من الأفكار  
المليئة بالسلام وذلك بأن تجعل الصور الذهنية لأجمل المناظر التي  
شاهدتها من قبل تمر في عقلك ، مثل :

منظر واد يخيم عليه سكون المساء وقت ان تمتد الظلال وتغيب  
الشمس وراء الأفق ، أو استرجع الى الذاكرة ضوء القمر الفضي ينعكس  
على صفحات الماء ، أو تذكر البحر يداعب بلطف رمال الشواطئ  
الناعمة ، فان مثل هذه الصور المليئة بالسلام تعمل في عقلك كدواء  
شاف ، ولذلك فبين آونة وأخرى في اثناء النهار ، أفسح المجال لصور  
السلام المتحركة ان تمر خلال عقلك .

مارس الأسلوب الفني للإيضاح الإيعازي بأن تردد بصوت مسموع  
كلمات حافلة بالسلام ، فان للكلمات مقدرة إيعازية هائلة ، ومجرد  
ترديدها يحمل بين طياته معالم الشفاء . ولكذك اذا تفوهت بمجموعة  
كلمات مفزعة فانك ستجد ان عقلك يستجيب لها ، متخذاً حالة عصبية،  
وقد تشعر مثلاً بغثيان في معدتك مما يضطرب معه جهازك الجسمي  
بأكمله ، ولكذك على النقيض من ذلك اذا رددت كلمات مليئة بالسلام  
والهدوء فان عقلك يتجاوب معها على نفس النمط ، فاستعمل كلمة  
مثل « الاطمئنان » ورددتها مرات عديدة ببطء فان كلمة « الاطمئنان »  
هذه من أجمل وأشجى الكلمات في اللغة ، ومجرد ترديدها يعين على  
ايجاد حالة من الهدوء والسكينة .

وكلمة أخرى تساعد على عملية الشفاء هي « الصفاء » تصور  
الصفاء وانت تردد هذه الكلمة . ردها ببطء في المزاج الذي ترمز اليه ،  
فكلمات مثل هذه لها قوة على الشفاء اذا ما استخدمت في ما ترمز  
اليه حقاً .

واستعمال بعض أبيات من الشعر أو أجزاء من الكتاب المقدس لها تأثير فعال . انى أعرف صديقا لى يتمتع بسلام عقلى فائق ، تعود ان يكتب على بطاقات ، بعض الاقتباسات التى توحى بالسلام ، وكان على الدوام يحمل فى حافظة نقوده واحدة منها ويردها باستمرار الى ان تثبت فى أعماق ذاكرته ، وهو يقول ان كل فكرة من هذه الأفكار حينما تغوص الى العقل الباطن فانها « تشحم » عقله بالسلام . وواقع الحال ان التصور الملىء بالسلام كالزيت للأفكار المضطربة ، واحد هذه الاقتباسات التى كان يستعملها ترجع الى حكمة صوفية من القرن السادس عشر وهى تقول : « لا تدع شيئا يزعجك ، لا تدع شيئا يخيفك . فكل شىء يزول الا الله والله وحده فيه الكفاية » .

وكلمات الكتاب المقدس ، على الخصوص ، لها قيمة علاجية قوية، دعها تدخل الى أعماق عقلك واعطها الفرصة « لتذوب » فى شعورك فانها تشيع بلسما شافيا فى كل كيانك العقلى ، وهذه من أسهل العمليات التى يمكنك القيام بها واشدها اثرا فى الحصول على السلام فى العقل .

اخبرنى احد التجار عن حادثة وقعت له عندما كان يحضر اجتماعا يضم بعض رجال الأعمال ، ولاحظ ان احدهم تبدو عليه علامات القلق، فهو فى تعليقاته لاذع ، وكثير المجادلة وسريع التهيج ، وأدرك المجتمعون حقيقته جيدا ، وعرفوا انه يعانى ضغطا عصبيا شديدا ، ومالبث موقفه المثير هذا ان اضى جوا من التوتر على أعصابهم ، وفى الحال فتح الرجل حقيبة سفره وتناول منها زجاجة كبيرة بها دواء يشبه الملح شكلا ، وصب منه جرعة كبيرة ، ولما سئل عن ماهية هذا الدواء ، همهم قائلا : « انه دواء خاص بالأعصاب ، فاننى أشعر أنى اكاد اتحطم . ان الضغط الذى أعانيه على وشك ان يمزقنى ، وانى أحاول جاهدا الا اظهر هذا الأمر ، ولكنى اخالكم ايها الاخوان قد لاحظتم انى عصبى ، وقد وصف لى هذا الدواء ، ومع انى شربت منه زجاجات عدة ، ولكنى لا أشعر بأى تحسن » . فضحك الرجال عند سماعهم هذا ، ولكن احدهم ابتسم فى لطف وقال : « يا وليم - أنا لا أعرف شيئا عن هذا الدواء الذى تتعاطاه ، فقد يكون شيئا نافعاً ، بل انى لأظنه كذلك ولكنى سأصف

لك دواء لاعصابك يفوق دواك بكثير ، وانى أوكد لك ذلك لانه كان السبب فى شفائى ، وقد كانت حالتى اتعس منك بكثير » . فأسرع الرجل يستعجله قائلا : « وما هذا الدواء ؟ فمد الرجل يده الى حقييته وأخرج كتابا ثم مد يده وقال : « هذا الكتاب سيصنع المعجزة واننى اعنى ما أقول . واطنك تتعجب اننى احمل الكتاب المقدس فى حقيتى فى تجوالى ، ولكنى لا اشعر بأذى خجل لهذا الأمر ، فاننى أحمله فى حقيتى طيلة السنتين الماضيتين واضع علامات فى الأمكنة التى تساعد عقلى فى الحصول على السلام . ولقد نجح هذا معى وأعتقد انه سيساعدك أنت أيضا . فلماذا لا تجربيه ؟ »

وكان الباقون يستمعون فى اهتمام بالغ الى هذا الحديث ، وغاص الرجل العصبى فى كرسيه .

استمر صاحبنا يقول : « لقد مررت فى اختبار غريب ذات مساء فى احد الفنادق ، مما دفعنى الى عادة القراءة فى الكتاب المقدس ، لقد كنت عرضة للوقوع فى حالة شديدة من التوتر ، وكنت فى احدى رحلاتى التجارية ورجعت الى غرفتى فى الفندق فى حالة عصبية اليمه وحاولت ان اكتب بعض الرسائل ولكنى لم أستطيع ان أحصر ذهنى لأدائها ، قطعت الغرفة جيئة وذهابا وحاولت ان أقرأ الجرائد ولكن هذا زاد من سأمى ، فقررت ان انزل لتناول بعض الخمر لعلنى أستطيع الهروب من نفسى ، وقبل أن اغادر الحجرة وقعت عينى على نسخة من الكتاب المقدس موضوعة على الطاولة ، ومع انى رأيت كثيرا من هذه الكتب فى غرف الفنادق قبل الآن ، الا اننى لم أحاول ان أقرأ أى واحد منها ، ولكننى فى هذه المرة شعرت أن شئنا يدفعنى اليه ، وفتحت الكتاب وابتدأت قراءة أحد الزامير . وأذكر اننى قرأت هذا المزمور وأنا واقف ، ثم جلست وقرأت آخر ولقد شعرت بنشوة غريبة ، لكنى كنت فى نفس الوقت مندهشا من نفسى ، أنا أقرأ الكتاب المقدس ! يالها من أضحوكة ، ولكنى واصلت القراءة .

وحالا وصلت الى المزمور الثالث والعشرين ، ولقد حفظت هذا المزمور منذ حدثتى بمدرسة الاحد واندعشت اننى لا زلت أحفظ معظمه

عن ظهر قلب ، ولقد حاولت ان أعيد قراءته وعلى الاخص الجزء الذى يقول : « الى مياه الراحة يوردنى يرد نفسى » فلقد وقعت منى هذه الكلمات موقع الرضى وكأنها أمسكت بى ، وجلست بعدئذ مزجدا ايأها مرة ومرات ، ولم ادر شيئا بعد ذلك الا اننى استيقظت .

والظاهر اننى رحت فى نعاس ونمت نوما عميقا ، ولم اغف الا حوالى ربع ساعة ، ولكنى حينما استيقظت ، شعرت انى نشيط وقد حصلت على قسط من الراحة كما لو كنت نمت طيلة ليلة هادئة . ولا زلت الى اليوم اذكر شعور النشوة الغريب الذى سرى فى اوصالى . وحينئذ تيقنت اننى اشعر بالسلام وقلت لنفسى « اليس هذا غريبا ؟ ما الذى دهانى حتى اننى اغفلت شيئا عجيبا كهذا ؟ » ثم اردف قائلا : « وبعد هذا الاختبار اشتريت كتابا مقدسا من الحجم الصغير حتى استطيع ان اضعه فى حقيبتى ولا زلت احملة معى منذ ذلك الوقت ، وهنا اقرر : اننى بكل اخلاص احب ان اقرا فيه ، ولذا لا اشعر اننى عصبى كسالف عهدي » ثم أضاف : « جرب هذا ياوليم وسترى ان كان لا يؤتى نفعه »

وجرب وليم فعلا هذا الأمر ولا زال يزاوله ، ثم قرر بعدئذ ان هذا الشئ كان على كثير من الصعوبة والغرابة فى بادئ الأمر ، وانه كان يحتال لقراءة الكتاب المقدس حينما لا يكون هناك احد يراقبه ، فهو لم يكن يريد ان يعرف عنه احد انه قديس أو تقى ، ولكنه الآن يقول انه يخرج كتابه فى القطار وفى الطائرة او فى « أى مكان آخر » ويقرؤه ، وهذا بدوره « يسبغ عليه نعمة لا توسع » . ثم أكد قائلا : « ولست الآن فى حاجة لأن اتناول دواء للأعصاب » .

وهذه الخطة نجحت فى حالة وليم فاصبح الآن سلس القياد ، ويستطيع ان يتحكم فى عواطفه . وقد وجد هذان الرجلان أن الحصول على السلام ليس شيئا معقدا ، فما عليك الا أن تطعم عقلك بالأفكار التى توحى اليه بالسلام . فلكى تحصل على عقل ملىء بالسلام ، عليك فقط ان تملأه عن آخره بالسلام ، ان الأمر من البساطة الى هذا الحد .

وهناك طرق عملية أخرى تستطيع بواسطتها أن تنمى الصفاء  
ومشاعر الهدوء فى نفسك . واحدى هذه الطرق هى أحاديثك . فعن  
طريق الكلمات التى تستخدمها والنفمة التى تخرجها بها تقود نفسك ،  
أما الى نتائج سلبية أو ايجابية ، وبحديثنا أيضا نستطيع الحصول على  
رد فعل هادىء . فتحدث بالسلام أن كنت تبغى أن تحصل على السلام.

وحيثما نكون بين جماعة يحتدم فيها الحديث وينحو ناحية مزعجة  
فحاول أنت أن تبذر أفكارا سليمة فى هذا الحديث ، تخفف وتنتهى  
الثورات العصبية . فالأحاديث ساعة الانفطار مثلا اذا كانت مليئة بعبارات  
توحى بتوقع أحداث غير سارة ، فستقرر مصير اليوم بأكمله ، فلا  
غربة اذا تحولت الأشياء حسب الموصفات السيئة التى سبق وأوحى  
بها ، فالأحاديث السلبية تؤثر بشدة على الظروف ، ومما لا شك فيه أن  
حديث التوتر والعصبية يزيد فى التهيج الباطنى .

وعلى النقيض من ذلك اذا بدأت يومك بتوكيد اتجاهات مليئة  
بالسلام والقناعة والسعادة فان يومك يجنح الى السرور والنجاح .  
فان مثل هذه الاتجاهات عوامل فعالة وحاسمة فى ايجاد الظروف  
المرضية ، فلاحظ اذن طريقة حديثك اذا كنت ترغب فى تنمية حالة تملأ  
عقلك سلاما .

من الضرورى أن نستبعد من أحاديثنا كل الأفكار السلبية ، لأن  
هذه تعمل على ايجاد حالة من التوتر والازعاج فى دواخلنا ، فمثلا اذا  
كنت على مائدة الفداء مع جمع من الناس فلا تعقب قائلا : «ان المستعمرين  
فى طريقهم الى احتلال البلاد » . فبسادىء ذى بدء ، ان المستعمرين لن  
يستولوا على البلاد ، ولكنك حينما تؤكد ذلك تخلق جسوا من الكآبة فى  
نفوس الحاضرين ، وستؤثر بدون شك على عملية الهضم ، وهذا التعقيب  
الكثير سيترك أثره فى نفوسهم ، وسيذهب كل منهم وهو يحمل شعورا  
ولو بسيطا من القلق ، وسيساورهم شعور خفيف ولكنه قاطع أن هناك  
خطأ فى كل شىء . وهناك أوقات يجب أن نجابه فيها مثل هذه الأمور  
المؤذية للسمع ونتصرف معها عيانا بيانا بشىء من الشدة ، وهنا أقرر



انه لا يوجد من يحتقر الاستعمار ويهزا به أكثر منى ، ولكن كقاعدة عامة للحصول على السلام العقلى ، حاول ان تهلا أحاديثك الشخصية والجماعية بالتعبيرات الايجابية السعيدة ، المتفائلة المفرحة .

ان الكلمات التى نفتقوه بها ، لها تأثير مباشر وحتمى على افكارنا . .  
والافكار تخلق الكلمات لأن الكلمات هى وسيلة التعبير عن الآراء ، ولكن الكلمات تؤثر أيضا على الأفكار وتساعد على تكييف — ان لم يكن على ايجاد — مواقف معينة ، والواقع ان ما يعرض للتفكير انما يبدأ بالتعبير ، ولذلك فاذا جعلنا أحاديثنا العابرة مضبوطة حاوية على تعبيرات مليئة بالسلام فستكون النتيجة افكارا سلمية وبالتالي عقلا مليئا بالسلام .

وهناك أسلوب غنى آخر فعال فى تنمية عقل مليء بالسلام الا وهو ممارسة الصمت يوميا ، فكل امرئ يجب أن يحرص على قضاء مالا يقل عن ربع ساعة من الهدوء المطلق كل اربع وعشرين ساعة ، وعليه فاذهب الى أهدأ مكان يمكنك اللجوء اليه واجلس أو استلق لمدة ربع ساعة ومارس فن الصمت . لا تتحدث الى احد ولا تكتب ولا تقرا ، ولكن تفكيرك قليلا بقدر المستطاع ، واجعل عقلك فى حالة الحياء وتخيله فى حالة سكون وخمود ، ولن يكون هذا بالأمر السهل فى بادئ الأمر لأن الافكار ستثور فى عقلك ، ولكن الممارسة ستتهيك القوة ، تخيل عقلك كصفحة من الماء وحاول أن تحتفظ بها هادئة بحيث لا يوجد بها أى تموج . وحينما تحصل على حالة السكون هذه ، ارفف السمع الى الأصوات المتناسقة الجميلة التى تتبع من الأعماق والى صوت الله ، الأمور التى لا توجد الا فى جوهر الصمت .

ومما يؤسف له ان معظم الناس ، لسوء الحظ ، ليسوا مهرة فى ممارسة الصمت ، وكما قال توماس كارليل : « الصمت هو المادة التى تشكل الأشياء العظيمة نفسها فيها » ان الجيل الحالى قد فقد شيئا عرفه آباؤنا الأولون وساعدهم على تكييف أخلاقهم — وهذا الشيء هو سكون الغابات العظيمة أو صمت السهول الممتدة الأطراف .

وتد تعزى حاجتنا الى السلام الداخلى الى حد ما ، الى تأثير الضوضاء على الجهاز العصبى للرجل العصرى ، فان التجارب العلمية قد برهنت على ان الضوضاء فى أماكن عملنا ومعيشتنا ونومنا تقلل كفاءتنا لدرجة ملحوظة . ومن المشكوك فيه جدا ، بعكس الاعتقاد السائد ، اننا نستطيع أن نكيف تركيبنا الطبيعى أو العقلى أو العصبى بالنسبة للضوضاء ، وقد يصبح الصوت مألوفاً من كثرة تردادته ، الا انه لا يمكن ان يمر دون ان يلحظه اللاشعور ، فنغير العربات وزئير الطائرات وما شابه هذه الضوضاء الطنانة ، انما تنفس عن نفسها فى نشاط طبيعى فى أثناء النوم ، فالنبضات التى تنقلها هذه الأصوات الى الأعصاب ويتسبب عنها تقلصات عضلية ، تعمل على انتقاص الراحة الحقيقية ، فإذا كان رد الفعل قويا ، ساعد على ايجاد ما يشبه الصدمة .

وعلى النقيض من ذلك ، فالصمت علاج وتلطيف وممارسة صحية . يقول ستار ديلى ( Starr Daily ) لم يصل الى علمى ان رجلا أو امرأة ممن عرفتهم ممن حذقوا ممارسة الصمت ، وقع فريسة للمرض ، ثم انى لاحظت ان ضيقائى تشدد على حينما لا استطيع ان أوازن بين النشاط والاسترخاء » ويربط ستار ديلى الصمت بالعلاج الروحى ، ان شعور الراحة الذى هو وليد ممارسة الصمت التام ذو قيمة علاجية بالغة .

وفى ظروف الحياة العصرية ، بخطاها الواسعة المتعجلة ، لم تصبح ممارسة الصمت فى الواقع بالسهولة التى كانت عليها أيام آبائنا الأوائل ، فان العدد الكبير من الأجهزة التى تنتج عنها ضوضاء ، لم يكن موجودا أو معروفا لديهم ، وبرنامج حياتنا اليومية الآن أكثر إرهاقا لنا فلقد تلاشت المسافات فى هذا العالم الحديث وها نحن نحاول ملاءمة عامل الوقت ايضا ، فمن النادر جدا ان يتمكن امرؤ الآن من ان يسير ماشيا فى غابات متسعة أو يجلس على شاطئ بحر أو يتأمل من فوق قمة جبل أو على ظهر سفينة تبحر عباب المحيط ، ولكن اذا ما اتاحت لنا فرصة لمثل هذه الاختبارات فاننا نطبع على العقل صورة لمثل هذه الأماكن الهادئة والمشاعر التى تركتها فى نفوسنا لنرجع اليها فى الذاكرة نستعيد بها مرة أخرى كما

لو كنا نحيا المشهد من جديد ، والواقع اننا حينما نستعيد مثل هذه الذكريات فان العقل بدوره يحاول ان يطرد كل العوامل المكررة التى قد تكون مسيطرة على الموقف آنئذ . ان استعادة هذه الذكريات تعمل على تحسين الموقف الراهن ، لأن العقل فى هذه الحالة يحاول ان يسترجع جمال ذلك المشهد .

فاملاً ففكر بكل انواع الخبرات الممكنة المليئة بالسلام ، ثم الجأ بعندئذ اليها فى جولات مرسومة ومتعمدة ، ويجب ان تعرف ان أسهل الطرق الى العقل الهادىء هو ان تخلق عقلا هادئا ، وهذا يأتى عن طريق الممارسة وتطبيق بعض هذه الأسس السهلة المبينة هنسا . ان العقل يستجيب بسرعة للتعلم والنظام ، وتستطيع ان تجعل العقل يبرز لك ما تشاء ، ولكن لا تنس ان العقل يرد اليك فقط ما سبق وقدمته له ، فاغمر افكارك بخبرات مليئة بالسلام وبأفكار وأقوال مليئة بالسلام ، فينتج عن ذلك ان يكون لديك ذخيرة من الخبرات التى تفيض بالسلام والتى تستطيع ان تلوذ بها للحصول على الانتعاش وتجديد الذهن ، وستكون هذه نبع قوة لا ينضب معينة .

قضيت مرة ليلة مع أحد الأصدقاء فى بيته الجميل وتناولنا طعام الافطار فى حجرة رائعة منقطعة النظير ، فجدرانها الأربعة مغطاة برسوم جميلة ، تصور هذا الجزء من الريف الذى ترعرع فيه مضيفى لما كان ولدا صغيرا . وهذه الرسوم تصور بجلاء التلال المحيطة والوديان الهادئة والجداول الصافية التى تسطع عليها الشمس وفى كثير من المواقع تتكسر مياهها على الصخور ، والطرق المتعرجة تتلوى داخل المراعى الجميلة ، والمنازل الصغيرة تنتشر على طول هذا المنظر الطبيعى الأخاذ ، وفى وضع متوسط من كل هذه ، تقف كنيسة ذات لون أبيض تعلوها قبة شاهخة .

وبينما كنا نتناول افطارنا أخذ مضيفى يتحدث عن هذا الاقليم الذى قضى فيه شبابه ، مشيرا الى بعض الاماكن الهامة كما ظهرت فى الرسم الذى على الحائط ثم قال : « اننى كثيرا ما أجلس فى قاعة الطعام هذه وأرجع بذاكرتى من مكان الى آخر واستعيد حياة تلك الأيام . فاذكر مثلا حينما كنت أنهشى فى هذا المهر وأنا بعد فتى حافى القدمين ، ولا زلت أذكر

لملمس التراب الناعم بين أصابع قدمي . وأذكر كيف كنت أتصيد السمك في هذا الجدول في كثير من عصارى الصيف ، ثم كنت انحدر على هذه التلال في أيام الشتاء » ثم أضاف : « هذه هي الكنيسة التي طالما حضرت الصلاة فيها وأنا بعد فتى ، وكثيرا ما جلست فيها أستمع الى عظات طويلة ، ولا زلت أذكر ممنا لطف هؤلاء القوم وصفاء معيشتهم . اننى اجلس هنا واتطلع الى الكنيسة وأذكر الترانيم التي كنت أسمعها مع أبى وامى ونحن جلوس على المقاعد .

ان والدى مدفونان منذ زمن بعيد في المقبرة التي خارج الكنيسة ، ولكنى أرجع بالذاكرة واقف بجانب قبريهما وأستمع اليهما يتحدثان الى كما في الأيام الماضية ، وحينما اشعر في بعض الاحيان بأئنى عصبى ومتوتر ، فانه يساعدنى كثيرا ان أجلس في هذا المكان وأرجع بذهنى الى الأيام الخوالى حين كان العقل صافيا والحياة جديدة وغضة . ان هذا العمل يضى على شيئا ... انه يهينى السلام » .

قد لا نستطيع جميعا ان تكون لنا مثل هذه الرسوم على حوائط حجراتنا ، ولكننا نستطيع ان نضعها حول جدران عقولنا ، نستطيع ان نضع صورنا لأجمل الذكريات في حياتنا ، ثم لنصرف وقتا بين الافكار التي يمكن ان توحى بها هذه الصور ، ومهما تكن مشغولا أو رازحا تحت مسؤوليات فان هذه الممارسة البسيطة ( وقد نجحت في أمثلة كثيرة ) سيكون لها اثر فعال عليك . انها طريقة سهلة الممارسة للحصول على عقل مليء بالسلام .

وعلىنا ان ننوه بعامل آخر له أهمية في امر السلام الداخلى لأننى لاحظت ان الناس الذين يتقصهم هذا السلام الداخلى يتعون فريسة لعذاب النفس ، ففي فترة من الفترات ارتكبوا خطيئة ولا زال الشعور بالاثم ينفص حياتهم ، ومع أنهم طلبوا الغفران باخلاص ، والاله الصالح مستعد ان يهبه لاي شخص جاد في طلبه ، الا ان هناك احساسا غريبا يساور العقل فيحرمه التمتع بهذا الغفران . ان المرء في هذه الحالة يشعر بأنه يستحق القصاص فهو لذلك يتوقعه دائما ، وينجم عن ذلك

أنه يحيا تحت شعور من الخوف أن شيئا ما سيقع له ، ولذلك فهو ينهك نفسه في العمل المضنى لعله ينسى شعوره بالذنب ويحصل على السلام.

أخبرنى أحد الأطباء أن كثيرا من حالات الانهيار العصبي التى عرضت له في أثناء عمله ، ترجع جذورها الى الشعور بالذنب الذى يجهد المريض نفسه في التعويض عنه بالعمل الشاق ، وهنا يظن المريض أن انهياره العصبي يرجع الى العمل المفرط ، لا الى الشعور بالذنب ، ثم عقب الطبيب قائلا : « لكن هؤلاء الناس لم يكونوا في حاجة الى الانهيار تحت وطأة العمل المضنى لو أنهم تخلصوا نهائيا من شعورهم بالذنب » . وفي هذه الظروف يحصل المرء على سلام العقل بأن يسلم الشعور بالذنب وما ينتج عنه من توترات الى نعمة المسيح الشافية .

توجهت مرة الى أحد الفنادق للاستراحة لبضعة أيام ليتسنى لى أن أكتب في هدوء ، وهناك قابلت رجلا من نيويورك ، كانت معرفتى به من قبل ضئيلة ، وكان هذا الرجل مدير أعمال ، وكانت أعصابه متوترة الى أبعد حد ، وكان يجلس في الشمس على كرسى ، فدعاني للجلوس معه ، وأخذت اتحدث اليه وأعربت له عن سرورى انه يستجم في هذه البقعة الجميلة ، فأجابني بعصبية : « ليس لدى ما أعمله في هذا المكان ، وعندى أشغال جمة تنتظرني في المكتب . اننى أعيش تحت ضغط هائل وأرزع تحت أعباء ثقيلة . اننى عصبي ولا أستطيع النوم ، وحاد الطبع ، ولكن زوجتى أصرت على أن أحضر هنا لمدة أسبوع ، ولا يجد الأطباء في علة وما على الا أن أفكر تفكيرا سليما وأريح نفسى ، ولكن كيف يستطيع المرء أن يفعل ذلك ؟ » . ثم نظر الى نظرة تدعو الى الاشفاق وقال : « يادكتور . اننى مستعد أن اتنازل عن أى شيء لو استطعت فقط أن أحصل على السلام والسكينة ، فهذا ما أحتاج اليه ، أكثر من أى شيء في الوجود » .

فتحدثنا قليلا وظهر من الحديث أنه كان دائما قلقا ويتوقع أحداثا سيئة ، فلمدة سنين طويلة كان يخشى أن حادثا سيئا سيقع لزوجته أو لأطفاله أو لبيته . ولم يكن من الصعب تحليل حالته اذا كان مصدرها مزدوجا : فقد كان يعاني من طفولة غير مستقرة ، ثم بعدئذ من أعمال

اثيمة ارتكبها . فقد كانت أمه تشعره دائما أن « شيئا ما سيحدث » وهو بدوره ورث عنها شعور الجزع هذا ، ثم لما ارتكب بعض الأخطاء، أصر عقله الباطن على أن يأخذ عنها جزاء ، وبذلك أصبح فريسة لميكانيكية عقاب النفس ، ونتيجة لهذا الامتزاج السيء ، وجدتته في هذا اليوم في حالة عصبية قاسية .

ويعمد أن انهينا الحديث وقفت بجانب كرسيه لحظة ولم يكن أحد قريب منا فاقترحت مترددا : « أتريدني أن أصلى معك » ؟ فhez رأسه موافقا ، فوضعت يدي على كتفه وصليت : « أيها الرب يسوع كما أبرأت أناسا كثيرين في الماضي ووهبتهم سلاما ، أبرئ هذا الرجل الآن . هبه غفرائك بفيض ، وساعده على أن يغفر هو لنفسه . أفرزه من كل خطاياهم وحرره ودعه يتأكد أنك لا تحسبها عليه . ثم ليفض سلامك في عقله وفي روحه وفي كل جسده »

فتطلع الى بنظرة غريبة ارتسمت على محياه وأدار لي ظهره لأنه لم يرد أن أراه وقد امتلأت عيناه بالدموع ، وشعر كل منا بالخجل وتركته . ثم قابلته بعد شهر فاذا به يقول : « لقد حدث لي شيء في ذلك اليوم الذي صليت فيه لأجلى ، فلقد شعرت بشعور غريب من الهدوء والسلام » ثم أضاف : « والشفاء »

انه يتردد الآن على الكنيسة بانتظام ويقرأ الكتاب المقدس كل يوم . وهو يسير وفق القوانين الإلهية ويملك كثيرا من القوى الفعالة . انه الآن رجل صحيح وسعيد لأنه يملك سلاما في قلبه وفي عقله .

## الفصل الثالث

### كيف نحصل على قوة دائمة؟

كانت درجة الحرارة تزيد على المائة درجة فهرنهايت ، ولكن لاعب البيسبول أصر على اللعب في ذلك الجو الخائق ، ولما كان قد بذل مجهودا مضنيا ، فقد شعر أنه فقد كثيرا من وزنه وأن قواه كادت تخور ، لكنه اتبع طريقة فريدة في استرداد قوته المتدهورة ، اذ اخذ يتلو جزءا من العهد القديم : « اما منتظرو الرب فيجددون قوة ، يرغبون اجنحة كالنسور ، يركضون ولا يتعبون ، يمشون ولا يعيون » .

ويحدثنا هذا اللاعب واسمه فرانك هيلر ( Frank Hiller ) صاحب هذا الاختبار ، ان مجرد تلاوة هذا العدد في خلايا عقله كان كافيا لأن يجدد قوته ليكمل اللعب ويزيد عليه . وشرح هذه الوسيلة بالقول : « لقد دعوت فكريا قويا مولدا للطاقة والقوة ليدخل الى داخل عقلى » . وهكذا يترك نوع التفكير الذى يخامرنا اثرا واضحا على ما نشعر به جسديا ، فاذا اوحى اليك عقلك أنك مجهد ، فسيقبل جسمك واعصابك وعضلاتك هذه الحقيقة ، ولكن اذا كان عقلك متنبها فستستمر في نشاط دائم . والدين في حقيقته يؤثر على افكارنا لتنظيمها اذ انه يمد العقل باتجاه الايمان الصحيح ، وبذلك يزيد طاقته وهكذا يعين المرء على ان يستحوذ

على نشاط جبار ، بأن يوحى اليه أن لديه العمون المطلوب وأنه على اتصال وثيق بنبع القوة .

حدثني صديق لى ، ملئ بالحيوية والنشاط ، فقال انه يذهب الى الكنيسة باستمرار ليعيد «شحن البطارية» ، وهذه فكرة صائبة لأن الله منبع كل قوة . والقوة الكامنة في هذا الكون ، وفي الطاقة الذرية ، والكهربائية والروحية ، وبالاختصار فإن كل قوة مصدرها الخالق . ويؤكد الكتاب المقدس هذه الحقيقة حينما يقول : « يعطى المعنى قدرة ولعديم القوة يكثر شدة » ( اشعيا ٤٠ : ٢٩ ) .

ويصف لنا الكتاب المقدس في جزء آخر منه طريقة التقوية فيقول : « ... به نحيا ( وهذه تعنى الحيوية ) ونتحرك ( نحصل على القوة الفعالة ) ونوجد ( نحصل على الكمال ) » ( ا١٧ : ١٨ ) . فإن الاتصال بالله يعمل على أن تفيض بين جوانحنا قوة تماثل تلك التى تعيد خلقة العالم وتجدد ربيع الحياة كل عام . فحينما تكون افكارنا في اتصال روحى بالله ، تفيض تلك القوة العلوية في شخصياتنا وتجدد القوة الخلاقة في دواخلنا ، أما اذا تعطل هذا الاتصال بنبع القوة العلوى ، فحينئذ تدب الشخصية في الجسد والعقل والروح ، فالساعة الكهربائية مادامت متصلة بالكهرباء تستمر في سيرها مبينة الوقت بدقة ، أما اذا انقطع هذا الاتصال ، ففى الحال تقف لأن معين قوتها قد نضب . وهكذا نجدا الاختبار البشرى مؤيدا لهذه الحقيقة .

منذ عدة سنين حضرت محاضرة حيث تكلم الخطيب في جمع كبير من الناس مؤكدا لهم انه لم يشعر بتعب لمدة الثلاثين سنة الفائتة ، ولقد شرح لهم سر هذا الامر بأنه اجتاز في اختبار روحى عميق ، وعن طريق الخضوع التام لله استطاع أن يكون اتصالا وثيقا بمصدر القوة العلوى ، فحصل على القوة الكافية ليقوم بأوجه النشاط المختلفة ، دون أن ينتابه تعب ، لوفرة هذه القوة . ولقد تأثر الجميع بقوله لأنهم راوا فيه المثل الحى لصدق ما يقول ، ولقد كان هذا بمثابة اعلان حقيقة هامة لى ، الا وهى اننا نستطيع أن نذخر معين قوة لا ينضب في عقلنا الوامى



ونحتاجى نضوب القوة . ولقد درست ومارست لسنين عديدة الافكار التى حدثنا عنها هذا المحاضر ، والتى جربها الكثيرون وتحققوا من صحتها .

فاقتنعت أن القواعد التى تقدمها المسيحية اذا ما طبقت بطريقة علمية ، تشيع فى العقل والجسم طاقة من القوة لايقف فى سبيلها عائق .

ولقد أيد هذه الحقائق طبيب ، كنت أتشاور وياه بخصوص مريض يعرفه كلانا . فمع أن هذا الرجل كانت أعباءه كثيرة ، وكان يعمل دون توقف من الصباح الى المساء ، الا أنه كان يبدو على الدوام مستعدا للقيام بأعباء جديدة ، وكان يملك القدرة على أن يؤدي عمله بسهولة ويسر مع كفاية تامة . فقلت للطبيب اننى آمل الا يكون هذا الرجل سريع الخطى لدرجة تقضى به الى الانهيار العصبى ، ولكن الطبيب هز رأسه وقال :

« لا . وانى ، كطبيب المعالج ، لا اظن أن هناك خطرا من هذه الناحية ، ويرجع ذلك الى أنه رجل متزن ويستخدم قواه بحكمة ، فهو يصرف الأمور بحكمة بالغة ، ويتحمل الأعباء دون جهد مضم ، وهو لا يضيع قواه هباء بل يستخدمها بحذق الى أبعد الحدود » .

فسألته : « والى أى شىء تعزو هذه الكفاية وهذه القدرة غير المحدودة؟ » فصمت الطبيب برهة ثم قال : « السبب يرجع الى أنه شخص عادى ، منسق العواطف ، وفوق كل شىء متدين جدا ، وتدينه عليه كيف ينأى عن استنزاف قواه دون طائل . فليس العمل المضنى هو الذى يستنزف القوى ولكنها العواطف المضطربة . وهذا الرجل خلو منها تماما .

ولقد أدرك الناس أن التمسك بحياة روحية سديدة أمر هام لكى يتمتع المرء بالطاقة والقوة اللتين تفيض بهما شخصيته . ان جسم الانسان مصنوع بطريقة تؤهله لأن يفيض بالقوة اللازمة لأمد طويل ، فاذا ما اعتنى بجسمه من ناحية الغذاء المناسب والرياضة وعدم اساءة استخدامه ، فان هذا الجسم يستمد من ذلك القوى اللازمة ويحتفظ بحيويته . واذا ما أعطى المرء عناية مماثلة لحياة عاطفية متزنة ، فان ذلك يساعد على الاحتفاظ بالقوى ، ولكنه اذا سمح لقواه أن تتسرب نتيجة الوراثة أو رد

الفعل العاطفى الذى تفرضه النفس نتيجة طبيعة واهنة ، فانه فى هذه الحالة سيصبح فى حاجة الى القوة الحيوية . ولكن حينها يكون الشخص فى حالة انسجام تام ، جسدا وعقلا وروحا ، فان الطاقة اللازمة تتجدد تلقائيا .

اعتدت ان اتحدث مع عقيلة توماس اديسون المخترع الشهير عن عادات وخصايص زوجها ، فأخبرتني ان السيد اديسون كثيرا ما كان يحضر من معمله متعبا منهوك القوى ، بعد أن يكون قد صرف ساعات طويلة فى عمل متواصل ، ثم يستلقى على اريكة قديمة وينام ملء جفنيه كطفل صغير لا يعتور راحته قلق أو ازعاج ، وبعد ثلاث ساعات أو أربع ، وفى بعض الأحيان خمس ، يستيقظ نشيطا مستعدا للعمل من جديد .

ولما استفسرت من مسز اديسون عن تعليل قدرة زوجها على مثل هذه الراحة الكاملة أجابتني : « انه كان رجل الطبيعة » وكانت تعنى انه كان على وفاق تام مع الطبيعة ومع الله ، فلم تتسلط على عقله افكار غريبة أو عدم انسجام ، ولم يكن يعانى من معارك فى ضميره أو عقله أو مشاعره . كان يعمل الى أن يشعر انه فى حاجة الى الراحة ثم كان ينام نوما عميقا ويصحو مهيا للعمل من جديد . ولقد عمر طويلا وكان يملك عقلية خلقة قلما يجود الزمان بمثلها ، وكان يستمد قوته من انسجامه العجيب مع الكون المحيط به سببا فى أن تكشف له الطبيعة اسرارها الغامضة .

وكل شخصية عظيمة عرفت — وما أكثر من عرفت — ، وكان لها نصيب فى أن تؤدى عملا هاما ، كانت تتمتع أصلا بانسجام تام مع الاله غير المحدود . فكل شخصية من هذه الشخصيات بدون استثناء كانت على وفاق مع الطبيعة وعلى اتصال بالله واهب القوة . لم يكونوا بالضرورة اتقياء ولكنهم كانوا ، بدون شك ، يتمتعون بحياة على درجة كبيرة من التوافق عاطفيا ونفسيا . ان الخوف والكراهية واستعراض اخطاء الوالدين من نحو الأبناء لما كانوا صغارا ، والصراع الداخلى ، والسباح لأفكار غريبة أن تستحوذ على العقل ، كل هذه مجتمعة تعمل على أن يفقد المرء توازنه وبذلك ينفق قواه الطبيعية دون مسوغ .

وكلما تقدمت بى السن ازددت اقتناعا انه لا عمر الانسان ، ولا الظروف المحيطة به ، تستطيع أن تحرمه القوة والحيوية ، فاننا الآن ننسبه الى العلاقة الوثيقة بين الدين والصحة ، وها نحن ندرك حقيقة اساسية طالما اهلناها ، وهى أن حالتنا الجسمية تتوقف الى حد كبير على حالتنا العاطفية ، وأن هذه الحالة الأخيرة تحكمها حياتنا الفكرية .

وفى كل صفحات الكتاب المقدس نجد الحديث عن الحيوية والقوة والحياة ، الكلمة الغالبة فى هذا الكتاب هى كلمة الحياة ، والحياة تعنى الحيوية ، أى أن تمتلئ بالقوة والطاقة ، وقد قال الرب يسوع فى هذا الصدد : « أتيت لتكون لهم حياة وليكون لهم أفضل » ( يو ١٠ : ١٠ ) . ولا يعنى هذا التحكم فى الألم والمتاعب والصعاب ، ولكن مضمونه أن الشخص حينما يمارس الأسس الخلاقة كما جاءت فى المسيحية ، يستطيع أن يحيا متمتعا بالقوة وبالطاقة ، وممارسة الأسس آتفة الذكر تعمل على أن تضع المرء فى الوضع الملائم للحياة ، فكم تضع القوى بالنسبة للوضع غير الملائم للحياة وبالنسبة للخطوات السريعة المجنونة التى نقطعها بها ، وكى يدخر المرء قواه ، عليه أن يكيف شخصيته لتتحرك بالمعدل الذى يريده الله ، ان الله ساكن فىك ، فان كنت تسير بمعدل يختلف عن معدل الله ، فانك فى هذه الحالة تمزق نفسك اربا « فمع أن طواحين الله تطحن على مهل ، الا أنها تطحن ناعما جدا » . ان طواحين الكثيرين منا تطحن بسرعة ولذلك تطحن طحينا خشنا ، ولكننا حينما نكون ائتلاف مع الله تتولد فىنا الحركة الطبيعية الموائمة ، وبذلك تفيض فىنا القوة بغزارة وجرية .

ولعادات هذا العصر المضنية كثير من العواقب الوخيمة ، ولقد علقت احدى صديقاتى على ملحوظة قالها أبوها العجوز اذ أخبرها أنه فى السنين الماضية حينما كانت الأسرة تقضى الأمسيات معا كان الوقت آنئذ يقاس بدقات ثقيلة منتظمة من بندول طويل يتدلى من ساعة كبيرة معلقة على الحائط ، وكأنى بهذه الدقات تقول : « يوجد — متسع — من الوقت — يوجد — متسع — من الوقت . يوجد — متسع — من الوقت — ولكن الساعات الحديثة ببندولها القصير ودقاتها السريعة

كانها تقول : « أنه الوقت للعمل ! انه الوقت للعمل ! انه الوقت للعمل !  
انه الوقت للعمل ! »

لقد دبت السرعة في كل شيء ولهذا السبب شعر الناس بالتعب .  
والحل هو أن نجعل أوقاتنا متزامنة مع الله القدير . واحدى الطرق لذلك  
هو أن تذهب في احد الأيام الشديدة الحرارة ، وتستلقى على الأرض لاصقا  
أذنك بالقشرة الأرضية منصتا ، وحينئذ ستسمع أصواتا كثيرة مختلفة ،  
فستسمع مثلاً صوتاً يشبه خفيف الرياح على أغصان الأشجار ، أو  
دمدمة الحشرات ، ولكك ستجدها جميعها منتظمة في توافق تام . ولن  
تستطيع أن تجد هذا التوافق في ضجيج حركة المرور في شوارع المدينة  
الكبيرة ذات الأصوات المزعجة ، ولكك تستطيع أن تجده في الكنيسة  
حيث تستمع الى كلمة الله والى الترانيم الشجية . فإن الحق يتجاوب  
متوافقاً مع الله في الكنيسة ، ولو امتلكت العقل المميز ، فانك تستطيع  
أن تجده أيضاً في المصنع .

حدثني أحد أصدقائي ، وكان صانعاً في أحد المصانع الكبرى في  
أوهايو ، أن أحسن العمال عنده هم الذين يتواعمون مع أصوات الماكينات  
التي يعملون عليها ، وصرح أن العامل الذى ينسجم مع صوت الماكينة  
التي يستخدمها ، لا يشعر بتعب في آخر النهار ، فان هذه الماكينة تعمل  
على تجميع الأجزاء المختلفة حسب النظام الموضوع لها ، فاذا أحببت هذه  
الماكينة وتعرفت عليها فستجد أن لها إيقاعاً خاصاً يتواعم مع إيقاع  
الجسم والأعصاب والنفوس ، ولذلك فان هذا التوافق بين الآلة والجسم،  
لن يجعلك تشعر بالتعب . وهناك إيقاع للموقد وإيقاع للآلة الكاتبة  
 وإيقاع للمكتب وإيقاع للسيارة وإيقاع للعمل الذى تقوم به ، ولذلك  
فلكى تتجنب الإرهاق ولكى تحصل على القوى الكافية ، عليك أن تتعرف  
على الإيقاع الاصيل للآلة القدير ولأعماله العجيبة ، ولكى تفعل هذا  
استرح جسمياً ا ثم تخيل أيضاً أن عقلك في حالة استرخاء تام ، ثم اتبع  
هذه الحالة بان تتخيل ذهنياً أن نفسك ساكنة مطمئنة وحينئذ صل هكذا :  
« أيها الإله المحب ، انك تبع كل قوة ، انك تبع القوة في الشمس وفي  
الذرة وفي الجسم وفي مجرى الدم وفي العقل ، وهانذا يارب استمد القوة

من نبع لا ينضب معينه » . وحينئذ مارس الايمان بأنك فعلا تحصل على القوة ، وكن دائما على وفاق مع الله غير المتناهى .

يشعر الكثيرون من الناس بالتعب لانهم لا يجدون لذة فى اى شىء ، ولا يثير شىء اهتمامهم . فبعض الناس لا يهمهم مايدور حولهم ولا كيف تسير الامور . واهتمامهم بأشخاصهم يفوق الاهتمام بكل الازمات التى يتعرض لها الجنس البشرى ، فلا يهمهم شىء سوى متاعبهم الصغيرة ومطامحهم وبغضائهم ، فهم يتعبون انفسهم مضطربين وتلقين على امور تافهة لا تجدى نفعا ، وهكذا يشعرون بالتعب ، وقد ينتهى بهم الامر الى المرض . والطريقة المثلى للتخلص من هذا التعب هو أن تندفع بكلياتك وجزئياتك فى عمل تقتنع به اقتناعا لا حد له .

خطب أحد الساسة المشهورين سبع مرات فى يوم واحد ، وكان لايزال ينبض بالحياة فسأله : « لماذا لم تشعر بالتعب بعد أن تحدثت سبع مرات » ؟ فأجابنى : « لانى مقتنع تماما بجميع ما قلته فى هذه الأحاديث ، وانى لشديد الحماس لما أنا مقتنع به » . وكان هذا هو السر ، فقد كان يسمى نحو غرض ، وكان يعطى ذات نفسه فى هذا السبيل ، ولذا لم يشعر أنه فقد الطاقة أو الحيوية فى عمله هذا . انك تفقد الطاقة حينما تصبح الحياة كثيفة أمامك ، وهكذا يشعر العقل بالضيق ويتبدل فلا يقوم بأى عمل . لا حاجة بك الى أن تشعر بالتعب ، فقط عليك أن تولى اهتمامك شيئا ما ، وافتتن به وانغمس فيه للنهاية . انس نفسك وأكد شخصيتك .

افعل شيئا ولا تجلس نادبا سوء الأحوال حولك ، تقرأ الجرائد وتقول : « لماذا لا يفعلون شيئا » ؟ ان الرجل الذى يسعى ويعمل لا يشعر بالتعب ، فاذا لم يكن لك هدف تسعى لتحقيقه فلا غرابة اذا شعرت بالتعب ، فانك تتحلل وتتلف وتموت على الفصن الرطيب . انك كلما اعطيت نفسك لمشروع اكبر منك ، حصلت على قوة اكثر ، ولن تجد الوقت لتفكر فى نفسك وتنزل الى مستنقع العواطف الاسنة . ولكى

تعيش في قوة مستمرة ، عليك ان تصلح غلطائك العاطفية ، ولن تحصل على الطاقة الكاملة ما لم تفعل ذلك .

قال المرحوم نوت روكين ( Krute Rockne ) اعظم لاعب كرة قدم عرفته امريكا : « ان لاعب الكرة لا يمكن ان يحصل على القوة الكافية ، ما لم تتحكم روحه في عواطفه » . بل لقد ذهب الى ابعد من ذلك اذ صرح انه ما كان يسمح لاي لاعب ان ينضم الى فريقه ، ما لم يكن يحمل بين جوانحه شعور الحب والصداقة لجميع افراد الفريق ، ثم اضاف : « على ان استخرج اكبر طاقة ممكنة من كل لاعب ، وقد اكتشفت انه لا يمكن عمل هذا اذا كان يحمل شعور الكراهية لزميله ، فان الكراهية تعطل الطاقة ولن يصل الى المستوى اللائق به اذا لم ينزعها من قلبه ويولد بدلها شعورا حبيا نحو هذا الزميل » . ان الناس الذين تنقصهم الطاقة هم غير متزنين في جانب أو آخر من عواطفهم الاساسية وفي صراعهم النفسي ، وفي بعض الاحايين تكون نتائج هذه الفوضى بالغة ، ولكن العلاج على كل حال امر ممكن .

طلب الى ان اتحدث الى احد الرجال في احدى المدن ، وكان قبلا واحدا من رجال المجتمع النشطاء الذين يشار اليهم بالبنان ، ولكنه كان آنئذ يعاني من نكسة حادة في حياته ، ولقد حسب اصدقائه انه اصيب بصدمة عصبية ، واستنتجوا ذلك حينما لاحظوه يمشى متثاقلا وفي حالة خمول تام ، ثم لانه تخطى نهائيا عن كل نشاط كان يوليه كثيرا من عنايته ووقته من قبل ، كان يجلس يائسا في كرسيه ساعة بعد أخرى وكثيرا ما كان ينفجر في البكاء ، وكانت هذه في نظرهم اعراض انهيار عصبى .

ولقد رتبت ان اراه في غرفتي في الفندق الذي انزل فيه ، في ساعة معينة . وحينما فتحت الباب ، رأيته خارجا من المصعد يمشى في خطوات متثاقلة فخيّل الى انه معرض للسقوط في أية لحظة وانه لن يستطيع الوصول الى . وبعد جهد وصل الى الحجرة فطلبت منه الجلوس على أحد الكراسي ، ثم أخذت اتحدث اليه ، ولكن على غير طائل ، لاني لم أستطع ان اثبتن منه شيئا اذ كان طيلة الوقت يندب حاله ولا يعي أى

سؤال القيه على مسامعه ، وكان مرجع هذا بالطبع الى انه كان يرئى  
لنفسه رثاءا شديدا .

فلما سألته ان كان يريد ان يصح ، التفت الى متلفها وإجاب في  
يأس بأنه مستعد أن يقدم أى شىء فى الوجود فى سبيل أن يسترد قواه  
ويستعيد رغبته فى الحياة كما كان من قبل .

ومن ثم بدأت أستخلص منه بعض حقائق بخصوص حياته واختباراته،  
ولما كانت هذه من أخص خصوصياته وكانت مترسبة فى أعماق عقله  
الباطن ، فقد وجدت صعوبة جمة حتى بإح بها . وكان معظمها يدور  
حول مواقف منذ الطفولة ومخاوف منذ نشأته الأولى بعلاقته بأمه ، وفى  
هذه الاثناء اكتشفت بعض مواقف لاتخلو من عقدة الذنب . وعلى مر  
السنين تراكمت هذه المشاعر كما تتراكم الرمال فى مجرى النهر ، وهكذا  
تناقص جريان القوة شيئا فشيئا حتى أصبحت الكمية التى تسرى فى  
اوصاله غير كافية ، وهكذا أصبح عقله فى حالة انهزام وتقهقر ، حتى  
قعذر عليه أن يميز ويفرق بين الأشياء .

وبعد اكتشاف هذه الحقائق طلبت الارشاد من الله ، ولشدة  
دهشتى وجدتنى واقفا وواضعا يدي على رأسه وصليت أن يشفى الله  
هذا الانسان ، فشعرت أن قوة تسرى من يدي وتستقر على رأسه،  
وهنا أسارع فأقرر أن يدي فى حد ذاتها لا توجد بها اية قوة شفافية ، ولكنه  
من وقت لآخر يستعمل الله الانسان كمجرى ، وهكذا كان الحال فى هذه  
الحادثة ، لأن الرجل رفع الى وجهه وهو يطفح بالسعادة والسلام وقال:  
« لقد كان هنا وشعرت به يلمسنى . اننى اشعر اننى قد تغيرت تماما »

ومن هذه اللحظة ظهرت عليه بوادر التحسن ، وحاليا رجع الى  
ما كان عليه قبلا ، مع الفارق الوحيد أنه الآن يتمتع بشفة مطمئنة وصفاء  
تام ، الأمر الذى كان محروما منه من قبل ، إذ أن العوائق التى كانت  
تحول دون جريان القوة فى شخصيته قد أزيلت بعمل الايمان القويم ،  
وهكذا فاضت القوة وتدفقت .

وما نستخلصه من هذه الحادثة هو أن الشفاء في مثل هذه الحالات أمر محتمل جدا ، كما أنه في نفس الوقت يمكن أن تتراكم العوامل النفسية فتعيق جريان الطاقة في الإنسان ، وهنا ننبر بشدة على أن هذه العوامل المعوقة إذا ما سلطنا عليها قوة الإيمان ، تفتتت واضمحلت ، وهكذا ينفتح من جديد مجرى القوة الإلهية في داخل الإنسان .

ولقد اعترف المهتمون بدراسة الطبائع البشرية أن تأثير الشعور بالذنب ومشاعر الخوف ، أمر لا يمكن إنكاره . فإن الطاقة التي يتطلبها الشخص للتخلص من الشعور بالذنب أو الخوف أو كليهما معا ، عظيمة جدا لدرجة أن مايتبقى لتصريف شئون الحياة اليومية منها ، يصبح ضئيلا جدا . أن مايستنزفه المرء من الطاقة للتخلص من الخوف أو من الذنب كبير جدا حتى أن ما يتبقى لديه لشئون وظيفته يصبح أقل من القليل . والنتيجة أنه يتعب بسرعة ، لأنه لا يستطيع أن يجابه مسؤولياته بالكفاية المرجوة ، بل أنه يتقهقر في حالة يرثى لها من الكسل والخمول ، ويكون على استعداد لأن يستسلم وينكس على عقبه في حالة من الضعف والوهن .

أحال على أحد أطباء الأمراض العقلية رجل أعمال كان يقوم بعلاجه ، وظهر لى أن هذا المريض — وكانت الفكرة عنه أنه مدقق في أخلاقه ومستقيم — قد تورط في علاقة مع امرأة متزوجة ، وقد حاول أن يقطع علاقته بها ، ولكنها كانت تقاوم هذه الرغبة بشدة ، ومع أنه استعطفها كثيرا أن تعفيه من ممارسة هذه العلاقة الآثمة ، حتى يرجع الى ماكان عليه قبلا من احترام ومودة بين الناس ، لكن جهوده في هذا السبيل ضاعت هباء ، فقد هددته أن تعلن للناس ما كان بينهما من سقطات إذا أصر على قطع علاقته بها .

وأدرك المريض أنه إذا علم الناس بهذه الحقيقة فإن ذلك سيجلب عليه العار والفضيحة وسط القوم الذين يعيش بينهم ، وكان الرجل مبرزا بينهم ويعتمد بذلك كثيرا . ونتيجة للخوف من الفضيحة ولتعرضه للشعور بالذنب لم يستطع أن ينام أو يهدأ ، ودامت هذه الحالة شهرين أو ثلاثة ، حتى خارت قواه ولم تعد لديه القوة الكافية التي يؤدي بها أعباء وظيفته



على الوجه الأكمل ، وهكذا تراكم عليه الكثير من الأعمال الهامة دون انجاز وازداد الموقف سوءا .

ولما أشار عليه طبيبه أن يعرض نفسه على ، وأنا رجل من رجال الدين بخصوص حالة الأرق التي انتابته ، احتج الرجل قائلا انه لا يظن أن رجال الدين يستطيعون أن يعالجوا مثل هذه الحالة ، بل على النقيض من ذلك ، انها من صميم عمل الأطباء البشريين .

ولكنه لما عرض حالته على ، سألته في بساطة : كيف ينتظر أن يملأ النعاس جفنيه وفراشه يتقاسمه شخصان ؟ فأجابني مندهشا : « ماذا تعنى ؟ اننى لا أقاسم أحدا الفراش » ! ولكنى أجبت : « بل انك تفعل ذلك تماما . ولن يوجد مخلوق يستطيع أن يغمض له جفن ووأحد من هذين عن يمينه والآخر عن يساره » . فكرر القول : « ماذا تعنى » ؟ فقلتله : « انك تحاول أن تنام كل ليلة بين الخوف من جانب والشعور بالاثم من جانب آخر ، ولذلك فأنت تحاول المستحيل ، ولن تنفك اية كمية تتناولها من الأقراص النوم ، مع كثرة ما تناولت منها ، ويرجع السبب في ذلك أن هذه الأقراص لا تصل الى أعماق عقلك حيث ينشأ هذا القلق الذى يستنزف منك الطاقة . فعليك إذن أن تستاصل الخوف وعقدة الذنب وبعدها تنام وتسترد قواك » .

وقد ابتدأنا بمعالجة أمر الخوف من الفضيحة التى يمكن أن يتعرض لها بأن يكون مستعدا ذهنيا لمجابهة أية نتائج قد تنجم عن عمل الصواب أو بمعنى آخر ، قطع هذه العلاقة بغض النظر عن العواقب المترتبة عليها ، وأكدت له انه مهما عمل من صواب فستكون النتيجة صوابا ، ولن يرتكب الانسان خطأ اذا سار في طريق الصواب ، وطلبت اليه ان يضع الأمر بين يدي الله ، وما عليه الا ان يفعل الصواب ويترك النتائج النهائية لله وحده . وقد استجاب لرجائى في غير قليل من الهلع ولكن ايضا في كثير من الاخلاص .

وكانت النتيجة أن المرأة تركته لحال سبيله ، اما عن ذكاء وتبصر ، أو تعبيرا عن طبيعة طيبة كامنة في نفسها ؟ أو عن خوف من الوسيلة التى

تعلن بها عن عواطفها أمام الآخرين . أما الشعور بالاثم فقد طلب فيه وجه الله وعفوه ، ولا يمكن أن يرفض الإله طلبا مثل هذا يقدم بشعور الاخلاص والثقة . وهكذا وجد المريض غفرانا وغوثا . وكما كان الأمر مثيرا للدهشة إذ بمجرد أن تخلص عقل الرجل من هذا الثقل المزدوج ، عادت شخصيته الى مجراها الأول ، وأخذ يعمل بنشاط كسابق عهده ! واستطاع أن ينام وأن يجد السلام وتجددت قواه ورجعت اليه طاقته ، وامتلا شكرا وامتنانا واستطاع أن يزاول نشاطه من جديد .

والتبدل أو الركود ليس من الحالات النادرة التي تنقص الطاقة ، فإن الشعور بالضغط والملل ، والمسئوليات المتزايدة التي لا ينقطع سيلها ، كل هذه تعمل على تبليد العقل الذي بدونه لا يستطيع المرء أن يؤدي عملا ناجحا ، وكما يأسن الرياضى ويتبدل ، هكذا تمر في حياة المرء ، مهما يكن نوع العمل الذي يزاوله ، فترات ركود وجفاف . وفي مثل هذه الحالات يحتاج الانسان أن يصرف كثيرا من الجهد لأداء العمل الذي كان يؤديه من قبل في سهولة ويسر ، ونتيجة لذلك فإن القوى الحيوية تعمل جاهدة لتمد المرء بالقوة الكافية وفي كثير من الأحيان يفقد سيطرته على هذه القوة .

ولقد استخدم أحد رجال الأعمال المشهورين ، وكان رئيسا لمجلس إدارة إحدى الجامعات ، طريقة لمعالجة مثل هذه الحالة العقلية . فقد لاحظ أن أحد اساتذة هذه الجامعة أخذ يفقد قدرته على التدريس وعلى تشويق الطلبة الى دروسه ، مع أنه كان قبلا يتمتع بشهرة فائقة بينهم . وقد قرأ رأى الطلبة ومجلس الأوصياء على أن هذا الأستاذ ، إما أن يستعيد قدرته السالفة على التدريس برغبة وحماسة ، وإما أن يضطروا الى استبداله . ولقد ترددوا كثيرا في استخدام الطريقة الأخيرة لأن الرجل كانت لا تزال أمامه بضع سنين قبل أن يحين موعد إحالته للتقاعد . وعليه فقد طلب رجل الأعمال سالف الذكر أن يقابله هذا الأستاذ في مكتبه ، وأخبره أن مجلس الأوصياء قد قرر أن يمنحه ستة أشهر إجازة بمرتبة كاملة وبجميع المصاريف اللازمة ، على شريطة أن يرحل الى مكان هادئ ، ويعمل على تجديد قواه وطاقاته .

ثم دعا رجل الأعمال هذا الأستاذ ليستعمل كابينه الخاص في احدى لغابات الجميلة الهادئة ، واقترح عليه اقتراحا غريبا وهو الا يأخذ معه اية كتب سوى كتاب واحد وهو الكتاب المقدس . ثم اقترح عليه ايضا ان يكون برنامجيه اليومي عبارة عن المشي على الأقدام والصيد وبعض العمل اليدوى في الحديقة ثم قراءة الكتاب المقدس يوميا لفترة تمكنه من قراءة الكتاب كله ثلاث مرات في خلال الأشهر الستة . ثم اقترح عليه أخيرا ان يحفظ في ذاكرته اجزاء كثيرة منه بقدر المستطاع حتى يتشبع عقله بالكلمات والأفكار العظيمة التى يحويها هذا الكتاب . ثم اضاف رجل الأعمال قائلا : « اننى أعتقد أنك اذا صرفت ستة أشهر في الخلاء ، تقطع الأخشاب ، وتحفر الأرض ، وتقرأ الكتاب المقدس ، وتصيد في البحيرات العميقة المياه ، فانك ستصبح انسانا جديدا » .

ووافق الأستاذ على هذا الاقتراح الفريد ، وكان تكييفه لأسلوب هذه الحياة المغايرة لما اعتاد عليه أسهل بكثير مما توقعه هو نفسه أو أى شخص عرفه ، والواقع أنه هو نفسه قد اندهش اذ وجد أنه قد استطاع هذه الحياة ، فبعد ان اعتاد على هذه الحياة الخلوية النشيطة ، اكتشف ان لها جاذبية عظيمة في نفسه لقد حرم من خلطائه الأرباء ، ومن قراءته لفترة ما . ووضع كل همه في الكتاب الوحيد الذى كان لديه ، الكتاب المقدس ، وكم كانت دهشته عظيمة ، كما قال هو نفسه : « انه مكتبة في حد ذاته » فبين صفحاته عثر على الايمان والسلام والقوة .

وفى خلال الستة الأشهر أصبح فعلا رجلا جديدا . ويقرر رجل الأعمال ان هذا الأستاذ أصبح « شخصا ذا قوة ملزمة » فالأسن والركود قد ذهبا الى غير رجعة ، واسترجع طاقته القديمة ، وظهرت قدرته كما كانت من قبل ، وتجددت بين جوانحه الرغبة في الحياة .



## الفصل الرابع

### جرب قوة الصلاة

في الطابق العلوى فى أحد شوارع المدينة الكبيرة جلس رجلان فى مكتب يتحدثان حديثا بدت أهميته على ملامح وجهيهما ، فأحدهما ، وكانت تثقل كاهله أزمة شخصية ، كان يزرع الغرفة فى قلق شديد ، وأخيرا جلس حزينا كئيبا واضعا رأسه بين يديه ، وكان فى جلسته هذه صورة مجسمة لليأس القاتل . ولقد سمى الى زميله فى مكتبه يطلب منه النصح والارشاد لما اشنهر به من حنكة وسداد فى الراى . ولقد قلبا المسألة من مختلف الوجوه ولكن دون جدوى ، بل انها ازدادت تعقيدا مما زاد الرجل يأسا وقنوطا ، فتنهد من أعماقه وقال : « لا اظن أن هناك قوة على وجه الأرض تستطيع انقاذى » .

ففكر صديقه هنيهة ثم أجاب فى اهتمام ظاهر : « أظنك مخطئا فى قولك هذا يا صاح فانى أعتقد أن لكل عقدة حلا وأن هناك قوة تستطيع فعلا أن تنقذك من هذه الوهدة . لماذا لا تجرب قوة الصلاة ؟ » فأجابه الآخر بشيء من الدهشة : « اننى أعتقد فى الصلاة ولكنى لا أعرف كيف أصلى . انك تتحدث عنها كما لو كانت شيئا عمليا فى حياتك ، ولم يخطر ببالى قط أن انظر اليها بهذا الشكل ، ولكنى على استعداد لأجربها لو أريتنى كيف أصلى » . وهكذا طبق الأساليب الفنية للصلاة العملية وفى

الوقت المعين حصل على الجواب ، اذ تطورت الامور لصالحه . ولا يعنى هذا انه لم تكن لديه صعاب ، لانه جاز في ازمات عنيفة ، ولكنه عرف كيف يتغلب عليها في النهاية ، وهو الآن يثق في الصلاة وقوتها بحماس شديد ، وقد سمعته مؤخرا يقول : « ان كل معضلة يمكن حلها على الوجه الاكمل لو داومت الصلاة لأجلها »

ان الاخصائيين في العلاج الجسماني والمهتمين برعاية الانسان، كثيرا ما يستعملون الصلاة في علاجهم ، فالحجز والتوتر والامات الشبيهة بهما ، كثيرا ما تنتج عن الحاجة الى التوافق النفسى ، وكما ندهش اذ نجد ان الصلاة قوة هائلة في العمل على المواءمة بين الجسم والروح . قال احد اطباء النفسيين ، بينما كان يدلك احد مرضاه العصبيين : « الله يعمل عن طريق يدى ليهب الراحة لجسمك الذى هو هيكل لروحه، وبينما انا اعمل على تهدئة هذا الهيكل الخارجى ، اريدك ان تضرع الى الله ليهيك السلام الداخلى » وكانت هذه فكرة جديدة على ذهن المريض، ولكنه تقبلها قبولاً حسناً ، وسمح لبعض افكار السلام ان تمر خلال عقله، ودهش للتاثير الذى نجم عنها ، اذ شعر بالهدوء النفسى العميق .

تمرس جاك سميث ( Jack Smith ) في اعمال كثيرة وانتهى به المطاف الى انه فتح ناديا للاستشفاء وكان في هذا العمل كثيرون من عليا القوم . وكان سميث يؤمن بقوة الصلاة في العلاج ويستخدمها مع مرضاه ، ويقول انه في محاولته ان يجعل المريض يسترخى جسدياً فانه يعمل في نفس الوقت على ان يجعله يسترخى روحياً ويقول : « انك لن تستطيع ان تجعل انساناً يصح جسدياً الا اذا جعلته يصح روحياً ».

وفى احد الايام زاره الممثل ولتر هوستون ( Walter Huston ) في مكتبه فلاحظ لافتة كبيرة وعليها هذه الحروف « ص . و . ت . ق . ل . ا . ن . ا » فسأله مستغرباً عما تعنيه هذه الحروف. فابتسم جاك سميث واجابه : « انها تعنى : الصلاة الواثقة تطلق القدرات اللازمة لانجاز النتائج الايجابية » . ففغر هوستون فاه دهشة واجاب : « لم اكن اتوقع قط ان ارى شيئاً من هذا القبيل في نادى للاستشفاء » فأجابه سميث:

« انى استخدم وسائل كهذه لاثير فى الناس حب الاستطلاع ليسالوا عما تعنيه هذه الحروف ، وبذلك يتيحون لى الفرصة لاخبرهم ان الصلاة الواثقة تأتى دائما بالنتائج المرجوة » . ان جاك سميث الذى يحاول ان يعين الناس على الاحتفاظ بقواهم الجسمية ، يعتقد أن الصلاة اداة هامة فى هذا السبيل ، ان لم تكن أكثر اهمية من التمرينات الرياضية وحمامات البخار والتدليك . انها عامل حيوى فى اطلاق القدرات الكامنة .

الناس اليوم يصلون أكثر من ذى قبل لانهم يجدون ان الصلاة تزيد من كفايتهم الشخصية وتساعدهم على الاحتفاظ بالقوى واستخدامها بحكمة لم يكن لهم بها سابق عهد .

قال أحد علماء النفس المشهورين : « الصلاة أكبر قوة لدى الشخص لحل معضلاته الشخصية ، فان قوتها تذهلنى » .

ان قوة الصلاة مظهر الطاقة ، فكما انه توجد اساليب علمية لاطلاق الطاقة الذرية ، فكذلك توجد اجراءات علمية لاطلاق الطاقة الروحية عن طريق الصلاة . وما اوضح الأدلة التى تبرهن على هذه الحقيقة ، وتستطيع قوة الصلاة ان تتغلب حتى على تراكم السنين . بأن تجعل المرء يتجنب ، او على الأقل ، يجد من ضعفه وتدهوره . وليس من الضرورى ان يفقد الطاقة الاصلية او القوة الحيوية او يصبح ضعيفا واهنا نتيجة للتقدم فى العمر ، وليس من الضرورى أيضا ان تضعف الروح او تصبح آسنة خاملة ، فان الصلاة تستطيع ان تنعشك كل مساء وتهلك قوة كل صباح ، وتستطيع ان تحصل على الارشاد فى كل الأمور اذا سمحت للصلاة ان تنفذ الى اعماق العقل الباطن الذى هو مركز القوة التى تقرر أى طريق تتبع ، من الخطأ أو الصواب . ان للصلاة قوة تجعل استجاباتك للأمور صحيحة وقوية ، واذا وجدت طريقها الى اللاوعى يمكنها ان تشكلك من جديد وتطلق قدراتك الكامنة ، فائضة بغزارة . فاذا لم تكن قد خرب هذه القوة فانك قد تحتاج الى ان تتعلم اساليب جديدة فى الصلاة ، ويحسن بك ان تدرس الصلاة باعتبارها ذات فائدة مزدوجة : روحية ونفسية .

ان الممارسة العلمية الروحية تتفوق على النظام الثابت ، كما تنقلب ايضا فى العلوم العامة . فاذا كنت قد تعودت الصلاة بطريقة خاصة ، وعن طريقها حصلت على بعض البركات — ولا شك أنك قد نلت بعضها — لكذلك قد تصلى بطريقة أنفع بتغيير الأسلوب ومزاولة قواعد جديدة ، فحاول ان تحصل على قوة ملاحظة جديدة ومارس مهارات جديدة لتحصل على نتائج عظيمة واكيدة .

ويجدر بك ان تلاحظ انك تتعامل مع أعظم قوة فى الوجود حينما تصلى . انك لاتود ان تستعمل مصباح غاز عتيقا للاضاءة ، لكذلك تستخدم أحدث الوسائل لهذا الأمر ، فلذلك يداب رجال ونساء لهم سجايا روحية خاصة فى اكتشاف وسائل روحية جديدة للصلاة . لهذا نسدى اليك النصيح ان تجرب فى صلاتك هذه الوسائل الفعالة ، فاذا بدت لك غرابتها ، فاعلم يقينا ان سر الصلاة الفعالة هو ايجاد أنجع السبل لأن تفتح عقلك فى تواضع امام الله . فاية وسيلة اذا تجعل قوة الله تفيض فى نفسك وعقلك ، هى قانونية وصالحة للاستعمال .

ولايضاح استعمال الأسلوب العلمى للصلاة ، اذكر اختبار رجلين من أشهر رجال الصناعة ، وقد اجتمع كلاهما لبحث أمر هام من الناحية الفنية والعملية . ويخال للمرء ان هذين الرجلين سيمالجان المسألة من وجهه فنية فقط لكنهما فعلا ذلك وزادا عليه بأن صليا من أجلها أيضا ، ومع ذلك فلم يحصلا على النتائج المرجوة ، ولذلك استدعيا احد خدام الله ، وكان صديقا لاحدهما ، لانهما تذكرنا القاعدة التى جاءت فى الكتاب المقدس التى تقول : « لانه حيثما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمى فهناك اكون فى وسطهم » ( متى ١٨ : ٢٠ ) ثم رجعا الى قاعدة أخرى تقول : « ان اتفق اثنان منكم على الارض فى أى شىء يطلبانه فانه يكون لهما من قبل أبى الذى فى السموات » . ولما كان الرجلان قد شبا على احترام القواعد العلمية فلذلك رايما لزاما عليهما ان يتبعا فى الصلاة الأسلوب الذى جاء عنها فى الكتاب المقدس الذى وصفاه بأنه المرجع للأمور الروحية . وكما أنك تستخدم القواعد المعترف بها فى الكتب العلمية فلذلك كان عليهما استخدام الكتاب المقدس فى الصلاة ، ولما كان هذا الكتاب قد اثار



بأن يجتمع اثنان أو ثلاثة فقد فكرا في دعوة شخص ثالث حتى تستجاب الصلاة ، وهكذا صلى الرجال الثلاثة ، ولكي يتحفظوا من الخطأ ، لجأوا الى عبارات أخرى من الكتاب مثل القول : « بحسب إيمانكما ليكن لكما » ( متى ٩ : ٢٩ ) . « كل ماتطلبونه حينما تصلون فآمنوا ان تنالوه فيكون لكم » ( مر ١١ : ٢٤ ) . وبعد بضع جلسات من الصلوات المستمرة ، شعروا أنهم قد حصلوا على الإجابة ، وكانت النتيجة مرضية تهما ، وماتلاها من نتائج كان يدل في غير مالبس او ابهام على أنهم حصلوا فعلا على الارشاد الالهي ، ولهؤلاء الرجال قدم راسخة في العلم ، حتى أنهم في غير حاجة الى شرح دقيق عن كيف تعمل هذه القوانين الروحية أكثر مما هم في حاجة الى شرح القوانين الطبيعية . ولكنهم مكفون بهذه الحقيقة الواقعة ، وهي أن القانون يعمل فعلا حينما تطبق الأساليب الفنية « بلياقة » .

وقد عقبوا على ذلك بقولهم : « مع أننا لا نستطيع أن نقدم شرحا وافيا عن هذه المعضلة ولكن الواقع انها كانت تحيرنا ، وحينما استخدمنا الصلاة طبق القواعد التي جاءت في العهد الجديد ، حصلنا على نتائج باهرة » ثم اضافوا أنهم يعتقدون أن الايمان والانسجام عاملان هامين في الصلاة .

منذ سنين بدأ رجل عملا متواضعا في مدينة نيويورك وصفه بالقول : « لبنة صغيرة في الحائط » . وكان عنده موظف واحد ، لكنه في بحر سنين قلائل انتقل الى مكان اوسع في حي أكبر ، واصبح العمل الصغير عملا ناجحا وكبيرا وقد وصف الرجل الوسيلة التي استخدمها في عمله بالقول : « كنت املأ اللبنة الصغيرة في الحائط بالصلوات والافكار المتفائلة » . ثم صرح بأن العمل الشاق والفكر الايجابي والتصرف اللائق ومعاملة الناس بالحسنى والصلاة الصحيحة دائما تؤتى نتائج حسنة . وهذا الرجل الذى كان يملك عقلا فريدا وخلقا ، وضع لنفسه قاعدة بسيطة وسهلة لحل جميع معضلاته والتغلب على كل صعبه عن طريق الصلاة . انها قاعدة فريية ولكنى جربتتها شخصيا وتأكدت من فائدتها ،

واقترحتها على كثيرين من الناس ووجدوها ذات قيمة حقيقية ، وهانذا أقدمها لك . وهذه هي القاعدة .

١ - صل .

٢ - تصور .

٣ - حقق .

١ - صل : وكان يعنى صديقى بكلمته الاولى ان يجعل الصلاة الخلاقة نظاما يوميا ، فمثلا حينما كانت تقابله صعوبة ما ، كان يبسطها امام الله فى الصلاة فى صراحة وجلاء ، وفوق ذلك لم يتحدث مع الله كشخص بعيد ولكنه كان يتخيله شخصا قريبا منه ، فى مكتبه وفى بيته وفى الشارع وفى سيارته كشريك له ورفيق ، بل انه حمل محمل الجسد نصيحة الكتاب : « صلوا بلا انقطاع » وكان يفسرها على أنها تعنى ان يتحدث مع الله فى غير ما كلفة وبطريقة طبيعية عما يعنى له من الأمور وكيف يتصرف ازاءها . وكانت النتيجة ان الشعور بحضور الله تملك عقله الواعى وفى النهاية سيطر على عقله الباطن . ولذلك أصبحت حياته كلها صلاة ؟ اذ كان يصلى وهو يمشى أو يسوق عربته أو وهو يؤدي أى عمل من الأعمال وبالاختصار : كان يعيش فى الصلاة . ولم يكن من الضروري أن يركع ويقدم صلاته . ولكنه كان يكلم الله كما يتحدث مع رفيق أو شريك كأنه يقول له مثلا : «ماذا أفعل فى هذا الأمر يارب؟» أو « أعطنى فكرة ثاقبا بخصوص هذا الأمر ياسيدى » . لقد جعل عقله صلاة ولذلك فقد كان يؤدي أعماله كلها بالصلاة .

٢ - تصور : النقطة الثانية فى وصفته عن الصلاة الخلاقة هى « التصور » . ان العامل الاساسى فى الطبيعة هو القوة ، والعامل الاساسى فى علم النفس هو الرغبة التى يمكن تحقيقها ، فالرجل الذى يأخذ على عاتقه أن ينجح ، غالبا ما يحقق ما يصبو اليه . وكذلك من يتوهم الفشل فسيفشل ، وهكذا فحينما يتصور المرء الفشل أو النجاح

بصورة قوية في مخيلته فانه يكون بذلك مسوقا لتحقيق الصورة كما يتخيلها ذهنه . عليك حينما تتوقع حدثا ذا قيمة ، ان تصلى أولا من اجله وترى ان كان موافقا لمشیئة الله ، ثم بعد ذلك اطبع صورة له في ذهنك كشيء حادث فعلا ، وامسك بهذه الصورة بقوة في عقلك الواعى ثم داوم على تقديمها في خضوع لمشیئة الله — او بمعنى آخر ، ضع الامر كله بين يدي الله واتبع ارشاده ، ثم اعمل جاهدا وبنصح وهكذا تتم ما عليك للحصول على النجاح في هذا الامر ، ثم لاتدع ايمانك يخبو واستمر طابعا الصورة في ذهنك . افعل كل هذا وستدهش للطرق العجيبة التى بها تتحقق لك هذه الصورة . وبذلك تجد ان ما «صليت» له ، ثم «تصورته» قد «حققته» وفقا للرغبة التى كنت تسعى لادراكها ، ويرجع ذلك الى انك قدمت هذه الصورة لله مبتهلا لاجلها وفي نفس الوقت اعطيت من ذات نفسك لتحقيقها .

ولقد جربت بنفسى هذه الصلاة المثلثة الاركان وحصلت بواسطتها على قوة طاغية ، ولذلك اقترحتها على كثيرين آخرين وقرروا بدورهم انها وهبتهم قوى جبارة في حياتهم . فمثلا اكتشفت سيدة ان زوجها فترت محبته لها بعد زواج ناجح وسعيد ، ويرجع ذلك الى ان السيدة انشغلت كثيرا في الجمعيات الترفيهية ، وانكب الرجل على عمله ، وقبل ان يدري كلاهما ، وجدا ان العلاقة بينهما كادت تتلاشى .

ويوما من الايام اكتشفت الزوجة ان رجلها قد تعلق بامرأة اخرى ففقدت صوابها ولجأت الى الراعى تستشيريه في هذا الامر الجلل . وحول الراعى الحديث بمهارة الى السيدة نفسها ، فاعترفت انها اهملت أمور المنزل واصبحت محبة لذاتها ، سليطة اللسان وكثيرة الانتقاد والهذيان، ثم اضافت ايضا انها كانت تشعر دائما بمركب النقص تجاه زوجها ، اذ لم تكن تضارعه علما أو مركزا ، فاتخذت ازاءه موقفا عدائيا ظهرت آثاره في المشاكسة والانتقاد .

ولاحظ الراعى في اثناء الحديث ان المرأة تملك من المواهب والقدرات وسحر الأنوثة اكثر مما افصح عنه ، ولذلك اقترح عليها ان تصور

لنفسها صورة المرأة المقترنة الجذلية ، ثم أشار إليها من طرف خفى ان « الله يدير صالونا للجمال » وأنسه باستخدام الأساليب الفنية للإيمان يمكن لها ان تحصل على جمال في الوجه ومبرونة في السلوك ، ثم اعطاها بعض الارشادات عن كيفية الصلاة الواثقة وكيفية « التصور » الروحي لما يمكن ان تكون عليه ، ونصحها ان تمسك بصورة ذهنية لأيامها الجميلة السابقة مع زوجها ، وان تحاول ان تذكر طيبة هذا الزوج وحسن معاملته لها ، ثم لا ترخي هذه الصورة بل ترفعها دائما أمام مخيلتها بالإيمان ، وبذلك وضع أمامها فرصة نصره لا تضارع .

وفي هذه الأثناء أخبرها زوجها أنه يريد الطلاق ، فكظمت المرأة غيظها وتقبلت منه الخبر في هدوء ، وأجابته أنها على استعداد لتنفيذ رغبته اذا اراد ذلك ، ولكنها رجته أن يؤخر هذا القرار لمدة تسعين يوما وبعدها يكون القرار نهائيا . فنظر إليها متحسنا منهدشا من هدوئها ، لانه كان يتوقع أن تثور في وجهه . وليلة بعد أخرى ترك الرجل منزله كعادته ولكنها هي مكنت في البيت ، وكانت تتصوره جالسا في مقعده ، مع أنه في حقيقة الأمر لم يكن موجودا ، لكنها ما فتئت تتخيله جالسا يقرأ كما كان يفعل في الأيام الأولى من زواجهما ، بل لقد كانت تتصوره يجوس خلال البيت يصلح الشبابيك والأبواب ويدهن الحوائط ، بل كانت تراه وهو في المطبخ ينشف الأطباق ، بل وذهبت أبعد من هذا فرأته يلعب معها الجولف ويتفران معا في فرح وهناء .

وكانت الزوجة تمسك بهذه الصورة في ذهنها بإيمان شديد . وفي إحدى الأمسيات وجدت زوجها فعلا جالسا أمامها في الكرسي الذي اعتاد الجلوس عليه فلم تصدق عينها بادیء ذي بدء وظننت أنها لا زالت في تخيلاتها ، ولكنها رآته فعلا جالسا يقرأ . ومع أنه كان يتغيب في بعض الليالي ، لكنه استكان الى البيت أكثر ، بل دهشت الزوجة اذ وجدته في إحدى الليالي يقرأ على مسمعها كما كان يفعل في الماضي ، ثم مالبث ان قال لها في إحدى العصاري :

« ماذا تقولين يا عزيزتي في لعبة من الجولف معا ؟ » وهكذا مرت الأيام في فرح وجور الى أن أدركت أنها الآن في ليلتها التسعين وفي هذه

الأمسية سألته بهدوء : « ياوليم . ان هذه هى الليلة التسعون » .  
فأجابها الزوج مندهشا : « ماذا تعنين بالليلة التسعين ؟ » فقالت له :  
« الا تذكر ؟ لقد عقدنا اتفاقا أنه بعد تسعين يوما نقرر أمر الطلاق .  
وهذه هى الليلة التسعون » . فنظر اليها برهة وأخفى وجهه فى الجريدة  
التي كان يطلعها وأجاب : « لا تكونى بلهاء يا عزيزتى . اننى لا أستطيع  
العيش بدونك . من أين جاءتك هذه الفكرة اننى أستطيع أن أستغنى  
عنك ؟ » . وهكذا نجحت الوصفة تماما ، اذ إن المرأة صلت ثم تصورت  
ثم سعت جادة نحو تحقيق الهدف ، وبذلك حققت ما كانت تصبو اليه ،  
وحلت الصلاة معضلتها ومعضلة زوجها ايضا .

ولقد عرفت كثيرين من الناس الذين طبقوا هذه الوصفة ، ليس  
فقط على مسائلهم الشخصية ولكن ايضا على معضلاتهم العملية ، فاذا  
ما جابه المرء معضلة واستجاب للصلاة بهذا الأسلوب ، فان النتائج  
محقة ، مما يبرهن على قوة فاعليتها ، وكل الذين مارسوها باخلاص  
اندهشوا فعلا للنتائج الطيبة التي حصلوا عليها .

حضرت وليمة فى أحد المحافل الصناعية وجلست على مائدة الخطباء ،  
وكان بجانبى رجل يبدو عليه شئ من الفظاظة ، ولكنه بالرغم من ذلك  
جذاب ، وربما شعر الرجل بشئ من الانقباض بجلوسه قريبا من قسيس  
لأنه لم يتعود ذلك من قبل . وفى اثناء الغداء ، فاه الرجل ببعض تعبيرات  
لاهوتية ولكن فى أسلوب غير لاهوتى ، وكان بعد كل مرة يمتدح لى عما  
قال ، ولكنى أجبتة أن هذا ليس غريبا على مسمعى ، فلقد مرت مثل  
هذه الألفاظ على مرات كثيرة من قبل .

ثم تجاذب معى أطراف الحديث فقبال انه كان يذهب كثيرا الى  
الكنيسة وهو فتى صغير ولكنه الآن « قد تخلص منها » . ثم أعاد على  
مسمعى تلك الحكاية القديمة وكأنها شئ جديد للغاية وهى : « لما كنت  
ولدا صغيرا اضطررت أبى للذهاب لمدرسة الأحد ، وحشر الدين فى بلعومى  
حشرا ، ولذلك عندما ابتعدت عن البيت لم أستطيع أن استزيد منه شيئا  
آخر ، ومنذ ذلك الحين قلما اذهب الى الكنيسة » . ثم أضاف قائلا :

« ربما كان من الأفضل أن أذهب إلى الكنيسة من جديد لأننى الآن متقدم فى الأيام » . فأجبت أنه سيكون محظوظا لو وجد له مقعدا فى الكنيسة، فاندھش لذلك جدا لأنه ما كان يظن أن أحدا يتردد على الكنيسة . فأجبت أنه عدد الذين يترددون على الكنائس كل اسبوع يفوق عدد الذين يؤمنون أية دار أخرى فى البلاد ، فحيره هذا الأمر كثيرا .

وكان الرجل رئيسا لأحدى المؤسسات التجارية المتوسطة الحجم، وأخذ يباهى بالدخل الذى حققته المؤسسة فى العام المنصرم ، فأجبت أنه أعرف من الكنائس ماأنا فى دخليها المبلغ الذى حدثنى عنه ، فوقع هذا الخبر عليه وقع الصاعقة ولاحظت أن احترامه للكنائس أخذ يتزايد بسرعة، ثم أخبرته عن آلاف الكتب الدينية التى تباع أكثر من أى نوع آخر من الكتب ، فعقب قائلا : « ربما تكونون أنتم يا رجال الدين متفوقين فى هذا المضمار » . وبينما نحن فى هذا الحديث ، إذا بشخص آخر انتقل إلى مائدتنا وحدثنى فى شيء من الحماس قائلا أن شيئا مذهلا قد حدث له . ثم استطرد قائلا أنه كان يشعر بكثير من خيبة الأمل ، ولم تسر الأمور وفق هواه ، ولذلك قرر أن يقوم بأجازة لمدة أسبوع ، وفى هذه الأثناء قرأ أحد مؤلفاتى : « دليل الحياة الواثقة » وعن طريقه عرف لأول مرة، كيف يمارس الأساليب الفنية للإيمان العملى ، وبذا حصل على سلام داخلى ، فشجعه هذا على اكتشاف ما لديه من امكانيات ، وآمن أن الإجابة على كل معضلاته هى فى ممارسة التدين العملى ، ثم استطرد قائلا : « بدأت أمارس القواعد الروحية كما جاءت فى كتابك ، وآمنت أننى بمساعدة الله سأحقق جميع الأهداف التى كنت أسعى لتحقيقها ، وهكذا ساد على نفسى شعور طاغ بأن كل شيء سيكون معى على مايرام، وتأكدت تماما أن كل شيء سينتهى على خير ، وهكذا بدأت أنام نوما عميقا ، وتحسن شعورى ، وشعرت كما لو كنت قد تنسألت منسوما . ان تفهمى للأساليب الروحية وتطبيقها كانا نقطة التحول فى حياتى » . ولما غادر الرجل المائدة ، التفت إلى رفيقى الذى كان مصفيا لهذا الحديث وقال : « لم أسمع من قبل شيئا كهذا . ان هذا الرجل كان يتحدث عن الدين كشئ عملى يجلب السعادة ولم أعرف الدين بهذه الكيفية قبل الآن ، ثم ان الرجل أوحى إلى أن الدين علم يمكنك استخدامه لتحسين

صحتك وعملك ، ولم يخامرني الفكر من قبل عن الدين من هذه الوجهة . .  
ثم أضاف قائلا : لكن أنعلم ما الذي اثر في نفسي ؟ انها النظرة التي بدت  
على وجه هذا الرجل » . ولكن الامر المدهش انه حينما كان هو نفسه  
يتحدث الى ، بدت على وجهه نظرة مماثلة ، ولاول مرة عرف الرجل أن  
التدين ليس شيئا ثقيلا على النفس ، ولكنه وسيلة علمية تقود الى  
النجاح ، لقد رأى عن كثب قوة الصلاة العملية في الخبرات الشخصية .

اننى شخصا أعتقد أن الصلاة عبارة عن تموجات واهتزازات من  
شخص الى آخر ، الى الله نفسه . بل ان الكون كله يموج بهذه الاهتزازات  
فهى موجودة في جزئيات المائدة ، وفي الهواء المحيط بنا . وفي المعاملات  
بين الأحياء . انك حينما ترفع صلاة لأجل شخص ما فانك تستخدم القوة  
الفطرية الكامنة في العالم الروحي . وهكذا تنتقل من نفسك الى الشخص  
الآخر شعورا من الحب والعون والمساعدة ، وفيها قويا متعاطفا ، وبهذه  
الوسيلة تحرك هذه الاهتزازات في الكون وعن طريقها يحقق الله هذه  
الطلبات الطيبة التي صليت لأجلها . جرب هذه الطريقة وستدهش لنتائجها  
الطيبة .

٣ - حقق : لى عادة أن أصلى من أجل الآخرين اينما قابلتهم .  
أذكر اننى كنت مسافرا في قطار الى احدى المدن الكبرى حينما خالجنى  
فكر عجيب . فلقد لحت رجلا على رصيف المحطة ، وتحرك القطار  
واختفى الرجل عن الأبصار وخطر لى اننى لن اقابل هذا الرجل مرة  
ثانية ، ولكن حياتى وحياته تقابلتا ولو لجزء من الثانية ، وحينما ابتعدت  
عنه أخذت أفكر فيه وصليت لأجله طالبا أن يبارك الرب حياته . ثم بدأت  
أصلى لأناس آخرين كلما مر القطار ووقعوا تحت ناظرى ، فصليت من  
أجل رجل يحرق حقله وطلبت أن يزيد الرب محصوله ، ثم رأيت امرأة  
تنشر ملابس مفسولة ، ولكثرتها عرفت انها ذات عائلة كبيرة ، ومن  
وجهها الباسم ومن الطريقة التي كانت تنشر بها الملابس خيل الى انها  
امراة سعيدة ، فصليت لأجلها وطلبت أن تستمر حياتها بهيجة وأن تظل  
أمانة لزوجها وزوجها أمينا لها ، وضربت أن تشب العائلة في جو ديني  
وأن ينشأ الأولاد أقوياء كرماء .

وفى احدى المحطات وجدت شخصا مرتكزا على الحائط شبه نائم، فطلبت من اجله ان يستيقظ وان يسعى فى عمل شئ نافع ، ولما وقف القطار فى احدى المحطات وجدت فتى اشعث الشعر ، مهلهل الملابس يمتص قطعة من اللطوى ، فصليت من اجله ، ولما تحرك القطار رفع الفتى وجهه الى مبتسما ابتسامة عريضة فتأكدت ان صلاتى قد مسته، ولما رفعت يدى محيا رد التحية بأحسن منها .

واغلب الظن اننى لن ارى هذا الفتى مرة اخرى ولكن حياتنا قد تقابلتا ، لقد كان ذلك اليوم مليدا بالغيوم ولكن فجأة طلعت الشمس واضاءت الكون واعتقد ان الضوء اشرق فى قلب ذلك الفتى كما نم عن ذلك وجهه الابتسم . ولقد شعرت بسعادة غامرة لانى تيقنت أن قوة الله كانت تتحرك فى دائرة تربطنى بالولد ثم تترد مرة أخرى لله ، وكان كلانا تحت تأثير قوة الصلاة .

ان احدى وظائف الصلاة هى انها تعمل منبها للأفكار الخلاقة ، فبين طيات العقل تكمن جميع المصادر اللازمة للحياة الناجحة ، وفيه توجد الآراء الكيلة لتحقيق أى مشروع اذا ما أطلقت واستخدمت استخداما صحيحا . وحينها يقول العهد الجديد : « ملكوت الله داخلكم » ( لو ١٧ : ٢١ ) فانه يؤكد لنا ان الله خالقنا قد اودع فى عقولنا وشخصياتنا كل القوى والقدرات الكامنة التى نحتاج اليها فى الحياة النافعة البناءة ، وعلينا نحن ان نستخرج وننمى هذه القدرات .

لى صديق يعمل فى مؤسسة ويرأس اربعة مديرين ، وفى فترات معينة يجتمعون معا فيما يسمونه « جلسة الآراء » حيث يفضى كل عضو من الاربعة بما يدور فى فكره من آراء . وقد خصصوا لهذه الجلسة غرفة بدون تليفونات او ازرارا كهربائية رنانة او أى نوع آخر مما تجهز به المكاتب عادة ، وحتى النافذة التى تطل على الشارع العمومى وضعوا لها العوازل حتى تمنع عنهم الضوضاء . وقبل بدء الجلسة يصرف الفريق عشر دقائق فى صلاة صامئة وتأمل . ويتخيلون الله عاملا فى اذهانهم ،



ويؤكد كل فرد فيهم لنفسه ، في صلاته الصامتة ، ان الله سيخرج من عقله الفكرة الصائبة التى تحتاج اليها المؤسسة . وبعد انتهاء فترة الهدوء هذه يبدأ الجميع يتحدثون ، يفضى كل منهم بما يعن له من آراء ويكتبونها على بطاقات ويضعونها على المائدة ، وفي هذه الفترة لا يسمح بأى نوع من النقاش أو الانتقاد حتى لا يتعطل فيض تدفق الآراء ، ثم تجمع بعدئذ هذه البطاقات لتقييمها في جلسة اخرى ، اما جلستهم تلك فكانت فقط لبدء الآراء بعد أن تجهزوا لها بقوة الصلاة .

وفي بداية عقد هذه الجلسات ، لم تكن أكثر الآراء فيها ذات فائدة تذكر ، ولكن بعد أن استمرت فترة من الزمن ارتفعت نسبة الآراء المفيدة . والآن وجدوا أن معظم الاقتراحات القيمة قد نبتت أصلا في أثناء فترة « جلسة الآراء » هذه ، وكما قال أحد المديرين : « خرجنا منها بأفكار سديدة لم تظهر فقط في كشف حسابنا السنوى ، ولكننا اكتسبنا أيضا شعورا جديدا بالثقة ، بل أكثر من ذلك تولد بيننا شعور الألفة وامتد أثره الى باقى الموظفين في الهيئة كلها » . فأين إذا نجد رجل الأعمال ذا الصبغة القديمة الذى يتشدد قائلًا : ان الدين شئ نظرى ولا مكان له في العمل أو التجارة .

يستعمل رجال الأعمال الأكفاء الناجحون أحدث وسائل الانتاج والتوزيع والإدارة ، ولقد اكتشف كثيرون منهم ان اكما السبل هى قوة الصلاة . ان النشاط في كل مكان حينما يستخدمون قوة الصلاة ، ترتقى مشاعرهم ، ويؤدون أعمالهم على الوجه الأكمل ، وينامون أعبق وتتحسن حياتهم على وجه الاجمال .

يتمتع صديقى جروف باترسون ( Grove Patterson ) محرر احدى المجلات الكبرى ، بقوة خارقة ، وهو يعزو تمتعه بهذه الطاقة الجبارة الى الطرق التى يستخدمها في صلاته . فهو مثلا يحب أن يستغرق في النوم في أثناء الصلاة لأنه يعتقد ان عقله الباطن آنئذ في حالة استرخاء تام ، وبما ان هذا العقل يتحكم في حياتنا الى حد كبير ، فانك حينما ترفع صلاتك وهو في حالة استرخاء تام تكون هذه الصلاة ذات اثر فعال .

ثم ابتسم باترسون وقال : « لقد أزعجنى الأمر قبلا حينما كنت أنام  
وأنا أصلى ؟ أما الآن نائى أحاول أن افعل ذلك قصدا » .

لقد عرفت وسائل فريدة كثيرة للصلاة ولكن أكثرها اثرا فى نفسى  
تلك التى وصفها فرانك لوباخ ( Frank Laubach ) فى كتابه القيم  
« الصلاة أعظم قوة فى الوجود » . وانى اعتبره أحسن ما كتب فى هذا  
الموضوع لأنه يذكر وسائل جديدة وفعالة للصلاة . ويعتقد الدكتور لوباخ  
أن قوة حقيقية تتولد بواسطة الصلاة . واحدى وسائله أن يسير فى  
الشارع « ويطلق » صلوات على الناس وهو يدعو هذا النوع من الصلاة  
« الصلوات الوضعية » ، فهو يقذف المارين بصلواته غامرا إياهم بسيل  
من الحب والنوايا الحسنة ، ويقول أنه بينما « يطلق » صلواته على  
العابرين ، فإنهم كثيرا ما يلتفتون نحوه ويبتسمون . أنهم يشعرون بقوة  
منبثقة تجاههم كما لو كانت طاقة كهربائية . وفى السيارات العمومية  
« يطلق » صلواته على الركاب ، فمرة جلس خلف شخص كئيب وحزين ،  
وقد لحظ عبوسا يكسو وجهه وهو يدخل السيارة ، فأخذ يصلى من أجله  
مؤمنا أن صلواته تحيط بهذا الرجل وتجد طريقها الى أعماقه ، وفجأة هز  
الرجل رأسه وكان حملا سقط من على كاهله ، وحينما غادر السيارة  
كانت الابتسامة تكسو وجهه ، ويقرر الدكتور لوباخ أنه كثيرا ما غير جو  
العربة أو السيارة المليئة بالركاب عن طريق « حفيف الحب  
والصلوات التى يشيعها حوله » .

فى إحدى عربات البولمان جلس رجل غليظ الطبع ، نصف سكران ،  
يتحدث فى غطرسة وصلف مما جعل الحاضرين يمتقنون محضره ، وكنت  
أنا أجلس فى منتصف العربة ، تفصلنى عنه مسافة بعيدة ، ولكنى قررت  
أن استخدم تجاهه طريقة فرانك لوباخ ، وهكذا بدأت أصلى لأجله ، متخيلا  
الإنسان الأفضل الكامن بين جوانحه ، وفى نفس الوقت وجهت نحوه  
أفكارا مليئة بالنوايا الحسنة والحب . وفجأة وبدون سبب واضح ، التفت  
الرجل نحوى وابتسم لى ابتسامة عريضة ، ورفع يده محييا ، ومنذ ذلك  
الوقت ظهر عليه السكون والهدوء ولا أشك مطلقا أن صلواتى قد وصلت  
إليه وغيرته .

من عادتي انه قبل ان القى اى حديث ان اصرى لاجل جميع الحاضرين  
واوجه نحوهم سيلا من النوايا الحسنة ومن الحب ، وفى بعض الاحيان  
انتقى واحدا او اثنين من الجالسين ارى عليهما علامات التجهم او العبوس  
واوجه نحوهما صلاتى . وكنت منذ عهد قريب اتحدث فى وليمة الغداء  
السبوية للغرفة التجارية فى احسدى المدن ، حين لاحظت شخصا بين  
الجالسين ينظر الى شذرا ، فأخذت اصرى من اجله و « اطلقت » سلسلة  
من الافكار الطيبة والنوايا الحسنة نحوه ، وظلت افعل ذلك حتى فى  
اثناء حديثى للجمهور : وبعد ان انتهى الاجتماع بدأت احبى الناس واذا بيد  
تمسك بى بشدة ، ففترست فى وجه صاحبها ، واذا به ذلك الرجل عينه ،  
فابتسم لى وقال : « اصارحك القول اننى لم استخف دمك فى بادئ الامر ،  
واستغربت ان يكون الخطيب فى اجتماع كهذا رجلا من رجال الدين مثلك  
وكنت طيلة الوقت آمل ان تفشل فى مهمتك . ولكنك بعد ان تحدثت الينا،  
شعرت ان شيئا مس شغاف قلبى . اننى اشعر اننى انسان جديد وان  
شعورا من السلام يغمرنى . اننى احبك » ولم يكن حديثى هو الذى اثر  
فى هذا الرجل ولكنها قوة الصلاة التى بعثتها نحوه ، ان المخ البشرى يحتوى  
ما يقرب من بليونين من بطاريات الشحن الصغيرة ، وفى استطاعة هذا  
المخ ان يبعث القوة عن طريق الصلاة .

اننا لا ننكر ما بالجسم عامة من قوى مغناطيسية ، وبين خلايا  
هذا الجسم توجد آلاف من محطات الارسال الصغيرة ، فاذا ما توافقت  
هذه عن طريق الصلاة ، ففى امكانها ان تشيع قوة جبارة من شخص الى  
آخر ، وحينئذ يمكننا ان نبعث قوة بواسطة الصلاة التى تكون فى هذه  
الحالة بمثابة محطة ارسال واستقبال فى نفس الوقت .

كنت اعالج شخصا تعود الشراب وانقطع عنه لمدة ستة اشهر فكان  
فى حالة « نشوة » كما يقول جماعة الكحوليين .

وغاب الرجل فى احدى رحلاته التجارية ، وفى عصر يوم ثلثاء شعرت  
ان الرجل يعانى شدة خائفة ، واستحوذ هذا الفكر على عقلى ولم استطع  
التخلص منه . كانت الساعة حوالى الرابعة مساء ، فنفضت يدى من  
كل شىء واخذت اصرى من اجله ، وظللت مصليا لمدة نصف ساعة شعرت

بعدها ان الازمة قد فرجت ، فأنهيت الصلاة . وبعد بضعة أيام دق التلفون واذا بالرجل يقول : « لقد كنت في مدينة بوسطن طيلة الأسبوع الفائت ، واريدك أن تعلم انى لازلت في « نشوفا » ولكنى واجهت وقتا عصيبا جدا من جراء ذلك في أوائل الأسبوع » . فقلت له « هل كان ذلك في الساعة الرابعة من يوم الثلاثاء ؟ » فأجابنى مندهشا : « نعم ! من أخبرك بذلك أو من حدثك عنه ؟ » قلت له « لم يخبرنى أحد ، أعنى لم يتحدث الى شخص بالذات » . ثم وصفت له الشعور الذى انتابنى في ذلك الوقت بالذات وكيف رفعت صلاة خاصة لأجله لمدة نصف ساعة . فأجاب وقد عقدت الدهشة لسانه : « كنت آنئذ في الفندق ومررت أمام البار ، وراودتنى نفسى ان أتناول كأسا من الخمر ، احتدم الصراع فى داخلى ، وفكرت فيك لانى كنت فى حاجة قصوى للصلاة ، ثم بدأت أصلى » . وهكذا اهتزت تموجات صلاته وجاءت الى فحركت فى داخلى هذا الشعور الذى توصفته لك ، فرفعت بدورى صلاة لأجله ، واتحدثت صلاتى وصلاته واكملت الدائرة التى جاءت أمام عرش الله الذى استجاب واعطى القوة لمجابهة الازمة والتغلب على الضعف . فذهب الرجل واشترى قطعة من الحلوى فأكلها ونسى الخمر .

اعترفت لى سيدة متزوجة انها كانت ملأى بمشاعر الخوف والحسد والكراهية نحو جيرانها واصدقائها ، كما انها كانت دائما تخشى على اولادها ان يصيبهم مكروه ، بمعنى أن يمرضوا أو يقع لهم حادث سيء أو يفشلوا فى دراساتهم . وهكذا كانت حياتها مزيجا مؤلما من التبرم والخوف والبغضاء والشقاء ، فسألتها ان كانت تصلى اطلاقا فأجابت : « اننى أصلى فقط حينما تتأزم الأمور ولا أجد لى منها مخرجا . ولكنى اعترف أن الصلاة لا تعنى شيئا كثيرا بالنسبة لى ، ولذلك فانى لا أصلى كثيرا » . فأكدت لها ان الصلاة الحقيقية تستطيع أن تغير حياتها من جذورها ، واعطيتها بعض الارشادات فى كيف يمكنها ان تشيع فى نفسها وفيمن حولها الحب بدل البغضاء ، والثقة بدل الخوف . ثم اقترحت عليها أن تصلى كل صباح حينما يخرج أطفالها للمدرسة مستودعة اياهم فى يد الله للعناية والرعاية .

وقد شكت السيدة في بادئ الامر في امكانية الصلاة ، ولكنها بعد ان جربتها أصبحت من اكبر المتحمسين لها والمداومين عليها ، فهي الآن تقرا بشغف كل ما يتعلق بأحسن الوسائل والاساليب الخاصة بالصلاة ، وبذلك تجددت حياتها كما يظهر من هذه الرسالة التي بعثت بها الى حديثا : « أشعر اننى وزوجى قد تقدمنا تقدما ملموسا في هذه الاسابيع الأخيرة ، ونقطة التحول العظيم بدأت من تلك الليلة التى أخبرتنى فيها ان كل يوم هو يوم جميل اذا بدأناه بالصلاة ، وهكذا بدأت أؤكد لنفسى اننى سأجابه يوما طيبا بمجرد استيقاظى من النوم ورفع قلبى أمام الله ، ويسعدنى ان أخبرك اننى منذ أن بدأت هذه العادة ، لم يصادفنى يوم ردى . والامر الذى يدعو للعجب هو ان ايامى في حد ذاتها لم تصبح أسهل مما كانت او انها خلت من المزعجات ، ولكن لم يصبح لها الآن القوة على ازعاجى البتة . ففى كل مساء اضع أمامى قائمة بالأشياء التى استحققت منى ان أشكر الله عليها والتى جعلت يومى بهيجا ، وهذه العادة دربت عقلى على انتقاء الأشياء الطيبة ونسيان ما عداها . وانه لما يملأ نفسى عجباً انى ظللت لمدة ستة أسابيع الآن ، لم يصادفنى يوم سيئ ولم أخاصم فيه انسانا » .

لقد اكتشفت هذه السيدة قوة الصلاة المذهلة بممارسة الصلاة فعلا . ويمكنك أنت أيضا ان تفعل نفس الشيء . وهأنذا اضع امامك عشرة قوانين تساعدك في الحصول على نتائج فعالة للصلاة .

١ - خصص بضع دقائق كل يوم واجلس صامتا بدون حديث . احصر كل تفكيرك في الله وحده ، فساعدك هذا على ان يكون عقلك في حالة استقبال روحى .

٢ - ثم بعد ذلك صل شفويا مستعملا كلمات بسيطة وعادية . أخبر الرب بكل ما يدور في عقلك . لا تظن أنك يجب ان تستخدم الفاظا تقوية من نوع محدد . خاطب الله بلغتك فهو يفهمها تماما .

٣ - صل طيلة يومك ، في المتجر وفي الطريق وفي السيارة ، اغمض عينيك لمدة دقيقة وتصور حضور الله معك وبجانبك وكلما فعلت ذلك ، شعرت فعلا بقرب الله منك وحضوره معك .

٤ — لا تكن فى صلاتك طالبا باستمرار ، بل بدل ذلك أكد بركات الله الغامرة وقدم عنها شكرا من الأعماق .

٥ — ليكن لك الايمان الراسخ بأن الصلوات المخلصة الامينة لها قدرة فائقة ويمكنها أن تحيطك وأجباك بعطف الله وحمایته

٦ — لا تستعمل افكارا سلبية حينما تصلى . ان الافكار الايجابية ومنها هى التى لها النتائج المرضية .

٧ — كن دائما مستعدا لأن تتقبل ارادة الله . اطلب منه ما تريد ، ولكن كن على استعداد لأن تأخذ منه ما يعطيك ، فقد يكون هذا خيرا مما طلبت .

٧ — ضع كل امورك بين يدى الله . اطلب منه العون لأن تؤدى عملك على اكمل وجه ، ثم اترك له وحده النتائج .

٩ — صل لأجل الذين لا تحبهم والذين أساءوا اليك فان الكراهية هى حجر العثرة الأساسى امام انسكاب القوة الروحية .

١٠ — جهز قائمة بأسماء الذين تصلى لأجلهم ، فاذا كانت صلواتك لأجل الآخرين ، وخاصة الذين لا تربطك بهم صلة ، فسوف تنتفع كثيرا منها.

## الفصل الخامس

### كيف تخلص نفسك السعادة؟

من ذا الذى يقرر ان كنت ستصبح سعيدا أم شقيا ؟ انه انت نفسك!

استضاف أحد مذيعى التلفزيون المشهورين رجلا متقدما فى الايام وقدمه فى أحد برامجہ . وكان هذا الرجل ممتعا حقا ، فلم يجهز من قبل أية اجابة على الاسئلة التى القيت عليه ، وبالتالى لم يسردها من قبل على مسامع أحد ، فخرجت الاجابات من أعماق نفسه ومن قلب يشع بالسعادة، ولقد أحبه الجميع ، وترك أثرا طيبا فى نفس المذيع . وأخيرا سألہ لماذا يشعر هكذا بالسعادة وعقب قائلا : « لا بد أنك تملك سرا عجيبا لهذه السعادة الغامرة » .

فأجاب الرجل العجوز : « انى لا أملك سرا عجيبا لذلك فهو شىء واضح كأنفك المثبت فى وجهك . اننى حينما استيقظ فى الصباح فان امامى أحد أمرين : اما ان أقرر ان أكون سعيدا أو شقيا ، وماذا تظننى فاعلا؟ اننى أختار ان أكون سعيدا ، وهذا كل ما فى الأمر » .

وقد يبدو هذا الأمر تبسيطا للأمور أكثر من اللازم ، وقد يخيل لنا ان هذا الرجل العجوز سطحى ، ولكنى أذكر ان إبراهيم لنكون ، الذى

لا يمكن ان يتهمه احد بانه سطحي ، قال مرة انه في استطاعة الناس ان يصبحوا سعداء على قدر ما يوطدون العزم على ذلك . يمكنك ان تصبح شقيا اذا رغبت في ذلك . بل ان هذا من اسهل الامور عليك ، فكل ما هناك ان تختار الشقاء . قل لنفسك : « ان الامور ليست على ما يرام وانه لا شيء يوحى بالرضى » وبذلك يخيم عليك جو من الشقاء ، ولكن قل لنفسك : « كل الاشياء تسير في سهولة ويسر . ان الحياة جميلة واننى بذلك جد سعيد » . وفي هذه الحالة ستحصل على بغيثك دون شك .

ان للأطفال خبرة اعمق للسعادة من البالغين ، فالبالغ الذى يحمل بين جنبه روح طفل ، ويتمشى به في الكهولة والشيخوخة ، هو نابغة يقتدى ، لانه يحتفظ بروح السعادة الحقيقية التى وهبها الله للصغار . ولقد تجلت حكمة الرب يسوع بوضوح في هذا الاعلى لانه ينصحنا ان يكون لنا قلب الاطفال وبساطتهم ، او بتعبير آخر ، يجب ألا يمسى المرء عجوزا في تفكيره او كسولا او ذا روح منك خائر .

لقد اجابت ابنتى الصغيرة ، اليزابيث ، حين كانت تبلغ من العمر تسع سنين ، اجابة موفقة عن سر السعادة . فلقد سألها يوما : « هل انت سعيدة يا عزيزتى ؟ » فأجابت : « بكل تأكيد انا سعيدة » فسألها « هل انت دائما سعيدة ؟ » فأجابت : « نعم . انى باستمرار سعيدة » فسألها : « ما الذى يجعلك سعيدة ؟ » فأجابت : « لا أرى . ولكنى على كل حال سعيدة » . لكنى استحثثتها قائلا : « لا بد ان هناك شيئا يجعلك سعيدة » فأجابت : « حسنا . سأخبرك الآن ما هو هذا الشيء . ان اصدقائى في اللعب يسعدوننى وأنا احبهم . ان المدرسة التى اتعلم فيها تسعدنى وأنا احب الذهاب اليها ( لم أوح اليها بهذا الفكر ولكنه من بنات افكارها وحدها) . اننى احب المدرسين والمدرسات . اننى احب الذهاب الى الكنيسة واستمتع بمدرسة الاحد ومدرستى فيها . اننى احب اختى مارجريت واخى جون . اننى احب أمى وأبى ، انهما يهتمان بى حينما اكون مريضة ويفقدان على حبا وعطفا على الدوام » .

هذه هى الوصفة التى قدمتها اليزابيث عن سر سعادتها ويخيل الى انها أصابت كبد الحقيقة . رفاؤها في اللعب ( أى عشاؤها ) مدرستها



( المكان الذى تعمل فيه ) كنيسة ومدرسة الأحد ( المكان الذى تتعبد فيه )  
أختها وأخوها وأمها وأبوها ( أى المحيط العائلى حيث تسود المحبة ) فهنا  
نجد السعادة فى صدفه واحدة كما يقولون . وسر سعادتك يتوقف الى حد  
كبير ، على علاقتك بهذه الأمور آنفة الذكر .

طلب من فريق من الأولاد والبنات أن يكتبوا قائمة بالأشياء التى تجعلهم  
سعداء وكانت اجاباتهم مؤثرة ، فقد كتب الأولاد يقولون : « عصفور الجنة  
وهو يطير محدقا فى مياه صافية غزيرة — المياه المتكررة حينما يخترقها  
تارب صغير — قطار سريع ينهب الأرض نهبا — آلة البناء الرائعة وهى  
تعلو الى فوق بحمل ثقيل — عيناكلى » .

أما البنات فقد كتبن : « أضواء الشوارع منعكسة على وجه النهر —  
الأشجار تكسوها الأوراق الحمراء — المخمل الأحمر — القمر يحيط به  
الغمام » . ونلاحظ أن القائمتين تحتويان فى جوهرهما على ما فى الطبيعة  
من جمال وان لم يفصح التعبير عن ذلك بأجلى بيان . فلكى تصبح شخصا  
سعيدا ، عليك أن تملك روحا شفافة وعينين تريان الجمال فى كل ما يحيط  
بك ، وقلب طفل ، وبساطة روحية .

ان الكثيرين منا يصنعون شقاءهم بأنفسهم ، ولا يعنى ذلك بالطبع  
أن كل شقاء هو من صنع الانسان ، لأن العوامل الاجتماعية مسئولة الى  
حد غير قليل عن كثير من الويلات التى نصادفها ، ولكن الحقيقة الواقعة  
أننا الى حد كبير ننسج لأنفسنا من خيوط الحياة المختلفة : نسيج الهناء  
أو نسيج الشقاء .

يقول أحد النقات المشهورين : « ان أربعة أشخاص من خمس ليسوا  
سعداء كما كان يجب أن يكونوا » . ويضيف قائلا : « أن الشقاء هو أكثر  
الحالات انتشارا فى قلوب الناس وعقولهم » . ومع أنى اختلف معه فى هذا  
الرأى ، ولكنى من الناحية الأخرى ، لاحظت الكثيرين الذين يفوق عددهم  
الحر ، يعيشون فى شقاء لا مسوغ له . وبما أن الرغبة الأساسية لكل  
حى هو أن يصبح سعيدا ، فعلينا إذا ان نعمل شيئا تجاه تحقيق هذه الرغبة .

ان السعادة حالة يمكن الحصول عليها ، والطريقة لذلك ليست معقدة .  
فان كل من يرغب فيها رغبة اكيدة ، ويعتقد العزم على أن ينالها ، ويعرف  
كيف يطبق القواعد الصحيحة ، فلا بد أن ينال ما يبغي .

في احدى عربات السكة الحديد ، جلست مقابل رجل وزوجته ، ولم  
يكن لى بهما سابق معرفة . وكانت السيدة ترتدى ثيابا غالية الثمن كما  
افصحت عن ذلك الفراء الجميلة والجواهر الثمينة التى كانت تتحلى بها .  
ولكنها مع ذلك كانت تبدو تعيسة جدا،وقد عبرت عن سخطها بصوت مسموع  
بان العربة قذرة وانها فى جلستها معرضة لتيار الهواء ، وان الخدمة بغيضة،  
وان الاكل لا طعم له ، وبالاختصار كانت دائمة الشكوى والتذمر من كل  
شئ . اما زوجها فكان على النقيض من ذلك تماما اذ كان رجلا لطيفا ،  
انيسا ، سهل المعشر ، يملك القدرة على أن يتقبل الأمور كما تكون .  
ولقد شعرت ان الرجل مستاء لتصرف زوجته على هذا النحو وعلى الأخص  
لانه كان يقوم بهذه الرحلة خصيصا ليرفه عنها . ولكى يغير مجرى الحديث،  
سألنى عن نوع العمل الذى امارسه ثم أخبرنى أنه هو يعمل محاميا . ثم  
ارتكب غلطة كبرى لانه اضاف والضيق باد على وجهه : « اما زوجتى  
فتعمل فى الصناعة » .

ولقد اندهشت لذلك كثيرا اذ لم يبد عليها أنها من النوع الذى يؤدى  
عملا صناعيا او اداريا ، وسألته : « وماذا تصنع » ؟ فأجابنى : « الشقاء .  
انها تصنع شقاءها لنفسها » . وبالرغم من السكون المؤلم الذى ران على  
المائدة لهذه الملاحظة القاسية ، الا اننى شكرته فى اعماقى ، لانه وصف  
حالة الكثيرين تماما : « انهم يصنعون شقاءهم لأنفسهم » .

وانه لمن المؤلم حقا ان نسعى بأنفسنا لنزيد الحياة تعقيدا ، مع أن  
الحياة نفسها كثيرا ما تفرض علينا صعابا جمة توهن من سعادتنا ، فمن  
الغباء اذا ان نزيد الطين بلة بأن نكدس صعابا أخرى ، قد نستطيع أن نتحكم  
فيها قليلا أو قد لا نستطيع على الإطلاق .

وبدل أن نسترسل فى وصف ما يقوم به بعض الناس لجلبوا الشقاء  
لأنفسهم ، فاننا سنورد الطريقة التى بها نتغلب على تلك الحالة التى تجلب

هذه التعاسة . ويكفى أن نقول أننا نصنع شقاءنا بأنفسنا حين نسمح للأفكار السيئة أن تتسرب إلى عقولنا ، وبالمواقف التي نتخذها عادة إزاء الآخرين ، كأن نفكر مثلا أنهم يحصلون على ما لا يستحقون بينما نحرم نحن مما نستحق ، أو أن نفكر أن كل الأشياء تعمل ضدنا ولن ينجح لنا طريق ، بل قد ينبع شقاؤنا بأن نغمر دواخلنا بمشاعر الكراهية والنوايا السيئة والمخاوف ، وبذلك نقدم مرتعا خصيبا للخوف والقلق لنخلق هذا الشقاء ، وسنحاول أن نعالج كلا من هذه المشاعر في فصول أخرى من هذا الكتاب . ولكننا هنا نريد أن نؤكد بشدة أن نسبة كبيرة من شقاء الفرد العادي مرجعها إليه وحده . فكيف إذا يمكننا التغلب على مثل هذه الحالة والعمل على انتاج السعادة ؟ .

وللإجابة على هذا التساؤل ، سأذكر إحدى الحوادث التي مرت بي في أثناء سفراتي . ففى عربة السكة الحديدية اجتمع نفر منا في الصباح في غرفة استراحة الرجال لنحلق لحانا ، وجرت العادة أنه بعد أن يقضى المرء ليلة في القطار ويجتمع في الصباح في استراحة مزدحمة كهذه : يفقد شهيته للمرح والانشراح ، ولذلك لم يدر بيننا حديث يذكر ، وما دار لم يتعد الهمس .

ثم فجأة دخل علينا رجل تكسو وجهه ابتسامة عريضة وحيانا من قلبه بكلمة صباح الخير ، ولكنه لم يتلق الرد المنتظر ، بل تلقى هبهات في غير حماسة . وبينما كان يحلق لحيته كان يردد ، دون وعى منه ، لحنا جميلا . وقد استاء بعض الحاضرين لهذا الأمر ، وأخيرا قال له أحدهم ساخرا : « أنك بلا شك تبدو سعيدا هذا الصباح . فلماذا كل هذا الانشراح » .

فأجابه : « نعم . الواقع اننى سعيد وأشعر انى متهلل » ثم أضاف قائلا : « اننى أحرص على هذه العادة وهى أن أكون سعيدا » . وهذا كل ما فاه به الرجل . ولكنى متأكد أن الجميع عندها غادروا القطار كانت هذه الكلمات ترن في آذانهم : « اننى أحرص على هذه العادة وهى أن أكون سعيدا » . وهذا القرار ذو أهمية بالغة لأن سعادتنا أو شقاءنا يتوقف الى حد كبير على العادة التي تستحوذ على عقولنا ، وهذا ما يؤيده ما جاء في سفر الأمثال : « كل أيام الحزين شقية . أما طيب القلب فولىمة دائمة » .

او بعبارة اخرى ، نم فى نفسك القلب الطيب ، اى ازرع فيه عادة السعادة ،  
وحينئذ تصبح الحياة امامك وليمة دائمة ، ويغمرك الفرح على الدوام ،  
فالحياة السعيدة تنبع من عادة السعادة ، وبما اننا نستطيع ان ننمى السعادة  
ونهبها ففى امكاننا اذا ان نخلق لانفسنا السعادة .

تنمو السعادة بممارسة الافكار السعيدة . جهاز قائمة ذهنية للافكار  
السعيدة ومررها خلال عقلك بضع مرات كل يوم ، فاذا ما جرؤ فكر يائس  
ان يجد طريقه الى عقلك ، ففى الحال اطرده وضع بدله فكرا مفرحا . وفى  
كل صباح ، قبل ان تغادر الفراش ، استلق فى حالة استرخاء تام ، وضع  
عن قصد ، افكارا سعيدة فى عقلك الواعى . دع سلسلة من الصور التى  
تتمنى ان تحدثها خلال يومك تمر فى عقلك ، فان مثل هذه الافكار ستعينك  
على تحقيق هذه الامانى ، لا تحاول ان تفكر ان الامور ستسير على عكس  
ما تبغى او تريد ، لان مثل هذا التفكير سيجعلها تتحقق فعلا كما تتصور ،  
وبذلك تعمل انت من جانبك على استعمال كل مؤثر ، كبر أم صغر ، ليقودك  
الى الحالة التعيسة التى تخشاها ، وينجم عن ذلك تساؤلك : « لماذا يقلب  
لى الدهر ظهر المجن ؟ ولماذا تسوء الاحوال هكذا ؟ » . والسبب فى كل  
هذا يرجع اليك شخصا والى الافكار التى استحوذت على عقلك وبدأت  
بها يومك .

غدا جرب هذه الطريقة وقبل ان تغادر الفراش ، قل بصوت عال هذه  
الجملة ثلاث مرات : « هذا هو اليوم الذى صنعه الرب . نبتهج ونفرح  
فيه » ( مزمور ١١٨ : ٢٤ ) . ردد هذا القول بقوة وبصوت واضح وبنفمة  
ايجابية وبثاكد . وهذه العبارة مقتبسة من الكتاب المقدس وهى علاج  
اكيد لعللة الشقاء . فاذا ما رددتها ثلاث مرات قبل الاططار ، وتأملت فى  
معانى الكلمات بدقة ، فائك ستغير مظهر اليوم بأكمله ، اذ تبدؤه بسيكولوجية  
السعادة .

فبينما تخلق ذنك او تتناول افطارك او ترتدى ملابسك ، قل بصوت  
مسموع عبارات كالآتى ذكرها : « اننى اعتقد ان هذا سيكون يوما جميلا .  
اعتقد اننى سأغلب على جميع الصعاب التى تجابهنى فيه . اننى اشعر

اننى على احسن ما يكون جسميا وعقليا وعاطفيا . ان الحياة امر يدعو للعجب . اننى شاكر لأجل كل ما حصلت عليه ولأجل ما املك الآن ولأجل ما سوف احصل عليه مستقبلا . ان الامور متماسكة ولن تتفكك ، ان الله موجود فى هذا المكان وهو معى وسيرعائى الى النهاية . اننى اشكر الله لأجل كل أعماله الصالحة » .

عرفت مرة شخصا من هذا النوع اليائس كان يردد على مسامع زوجته كل صباح ساعة الافطار : « املئى يوم آخر قاس وشديد » . ومع أنه لم يكن يقصد ذلك تماما ، بل كان يعتقد أنه لو قال مثل هذا القول لتحولت الظروف الى احسن ، ولكن قد خاب فأله ، اذ تحولت الأمور فعلا الى أسوأ . ولا غرابة فى ذلك ، فما يتخيله المرء كثيرا ما يتحقق تخيلاته . وهكذا أكد لنفسك فى بدء كل يوم نتائج موفقة سعيدة ، وستنذهل كيف تتحول الأمور لصالحك . وليس بكاف أن توحى الى عقلك بتوكيد مثل هذا العلاج الهام ، ولكن عليك أن تعمل طيلة يومك وفق هذه الأسس والاتجاهات الصحيحة نحو الحياة الموفقة السعيدة .

واحدى هذه الأسس الرئيسية هى المحبة الانسانية والنية الحسنة نحو الآخرين . وكم تدهش لما يمكن أن يشيعه الشعور الطيب فى قلوب الناس .

كتب صديقى الدكتور صموئيل شوميكير ( Samuel Shoemaker ) قصة مؤثرة عن صديق آخر يعرفه كلانا واسمه رالستون يونج ( Ralston Young ) الشهير بالجمال رقم ٢٠ بمحطة جراند سنترال بنيويورك . كان هذا الشخص يحمل حقائب المسافرين ليكسب عيشه ، ولكن عمله الحقيقى كان اظهار روح المسيح فى محطة من اكبر محطات العالم . وبينما كان يحمل حقائب المسافرين ، كان فى نفس الوقت يحاول أن تكون له معه شركة مسيحية . وكان يلاحظ بدقة ليرى من أى طريق ينفذ اليه ليشيع فى نفسه الثقة والرجاء ، وكان ماهرا جدا فى هذا الصدد .

وفى يوم من الأيام عهد اليه بوضع مسافرة عجوز فى القطار وكانت محمولة على كرسي ذى عجلات ، فقادها الى المصعد المؤدى للقطار ولاحظ

فى هذه الاثناء ان عينيها مغرورتان بالدموع ، وفى اثناء ارتفاع المصعد، اغمض رالستون يونج عينيها وطلب من الرب الارشاد لمساعدة هذه السيدة، فأوحى الرب اليه بفكرة فعلا . وفى اثناء اخراج السيدة بكرسيها من المصعد قال لها مبتسما : « يا سيدتى . لا تؤاخذينى اذا قلت لك ان هذه القبة التى ترتدينها ، هى فى منتهى الأمانة » .

فتطلعت اليه السيدة وقالت : « اشكرك » . فنظر اليها مرة اخرى وقال : « وهذا الرداء الذى تلبسين جميل جدا . اننى معجب به » . وكلل اننى راقها هذا المديح ، وبالرغم من أنها كانت متعبة ، الا أن روحها انتعشت فيها ، وسألته : « ما الذى حدا بك أن تلقى على مسامعى كل هذا الإطراء ؟ انك كريم حقا » . فأجابها : « لقد لاحظت أنك غير سعيدة وانك كنت تدرين الدموع غزيرة ، ولذلك طلبت من الرب أن يرشدنى كيف يمكن أن أقدم لك يد العون . فقال لى حدثها عن قبعتها ، وزدت أنا على ذلك أن حدثتك عن ردائك أيضا » . وهكذا عمل الرب ورالستون يونج معا على أن يحولا اتجاه المرأة بعيدا عن أتعابها وآلامها . ثم سألها بعدئذ : « الا تشعرين انك احسن » ؟ .

فأجابته : « لا ! اننى فى ألم مستمر لا يفارقنى البتة . وفى كثير من الاحايين يخيل الى انى لا استطيع احتماله . فهل تدرك معنى أن يكون المرء فى ألم مستمر طيلة الوقت ؟ » فأجابها على الفور : « نعم يا سيدتى . لقد فقدت أنا احدى عيني وكانت تؤلنى ليل نهار كما لو كان بها قضيب محمى بالنار » .

فأجابته السيدة : « ولكنك تبدو الآن سعيدا راضيا فما الذى حقق لك ذلك ؟ » وفى هذه الاثناء كان قد أتم مهمته اذ وضعها على كرسيها فى القطار ، فأجابها على تساؤلها قائلا : « بالصلاة يا سيدتى ولا شئ غير الصلاة » . فأجابته برقة : « هل تستطيع الصلاة ، مجرد الصلاة وحدها ، أن تزيح عنك آلامك ؟ » فقال لها رالستون : « ربما لا تستطيع أن تطيح بالآلام بعيدا ، ولكنها تساعد المرء على أن يتغلب عليها فلا يشعر بلدغتها المريرة ، ولذلك دوامى على الصلاة يا سيدتى ، وسأصلى أنا أيضا

لأجلك » . وفى هذه الأثناء جفت دموعها وتطلعت إليه بنظرة مشرقة وقالت له : « لقد أسديت الى معروفنا عظيما » .

ومر على هذا الحادث سنة ، وفى احدى الليالى سمع رالستون يونج المذيع يردد اسمه بصوت عال بين أرجاء المحطة الكبيرة طالبا منه أن يتقدم الى مكتب الاستعلامات الموجود بها ، فلما توجه اليه ، وجد شابة فى مقتبل العمر ، فحيته بلطف ثم قالت : « اننى أحمل اليك رسالة من عالم السكوت ، فقد أوصتنى أمى قبل أن تموت أن أبحث عنك وأبلغك كم هى مقدرة لجميلك عليها ، ومعونتك لها منذ سنة مضت ، حينما أخذتها فى كرسيها ذى العجلات ووضعتها فى القطار . انها ستذكر ذلك على الدوام ، حتى فى الأبدية . انها ستذكرك لأنك كنت معها لطيفا ومحبا ومتفهما » . ثم انخرطت الفتاة فى بكاء عميق وتنهيدات حزينة ، فوقف رالستون تجاهها ساكتا هنيئة ثم قال لها : « لاتبك يا صغيرتى ، لاتبك . يجب عليك الا تذرفى أية دموع ، بل عليك أن ترفعى صلاة شكر » .

فاندھشت الفتاة لهذا الطلب وقالت : « لماذا أقدم صلاة شكر ؟ » . فأجابها رالستون : « لأن كثيرات مثلك فقدن أمهاتهن وهن بعد صغيرات ، ولكنك أنت تمتعت بوجود أمك معك مدة أطول منهن ، وفوق ذلك فلا زالت معك وسترينها مرة ثانية ، انها قريبة منك الآن وستستمر قريبة منك الى النهاية ، بل قد تكون هنا فى هذه اللحظة بينما نحن نتحدث معا » . وهكذا صممت التنهيدات وجفت الدموع من عيني الفتاة ، واثرت وداعة ولطف رالستون فى نفس الفتاة كما سبق واثرت فى أمها ، وشعر كلاهما الحمال والفتاة ، فى خضم هذه المحطة الكبيرة التى تعج بالغادين والرائحين ، بوجود ذاك الذى ملأه بروحه ، فاستطاع ان يشيع الحب بين الناس .

قال تولستوى : « حيثما توجد المحبة ، يوجد الله » . ونحن بدورنا يمكننا أن نضيف أنه حيثما يوجد الله والمحبة فهناك السعادة الحقة . وهكذا نرى أن احدى الوسائل العملية لخلق السعادة هى ممارسة المحبة .

صديقى ه.م.س. ماترن ( H.C. Mattern ) وزوجته مارى يشعران على الدوام بالغبطة الحقيقية تملأ نفسيهما ، ويقضى عمله أن يتجول مسافرا

في انحاء البلاد ، وفي تجواله يحمل معه بطاقة فريدة في حد ذاتها ، وقد طبع على ظهرها فلسفته التي جلبت السعادة له ولزوجته ولثلاث الناس الذين كان لهم حظ التعامل معه ، وهذا ما تقوله البطاقة : « ان الطريق السلطاني الى السعادة هو ان تحفظ قلبك خاليا من الحقد وعقلك نظيفا من القلق ، عش ببساطة ، انتظر القليل واعط الكثير ، املأ جنبات حياتك بالحب وانثر شعاع الشمس حولك . انس نفسك وفكر في الآخرين . افعل مع الآخرين ما تحب ان يفعلوه بك . جرب هذه الوصفة لمدة اسبوع وستندهش لنتيجتها » . وقد تقول في نفسك حينما تقرأ هذه الكلمات ان لا شيء جديد فيها ، ولكن الواقع انها تحمل بين طياتها جديدا ، اذا لم تكن قد جربتها من قبل . وحينما تبدأ ممارستها ، ستجد انها أحدث وأقوى واروع وسيلة للحياة الناجحة السعيدة يمكنك أن تلجأ اليها . وما الفائدة اذا كنت قد عرفت كل هذه الحقائق طيلة حياتك ولكنك لم تستخدمها ؟ .

ان مثل هذا القصور في الحياة شيء يدعو للأسف حقا ، اذ ان شخصا يقضى حياته فقيرا معدما بينما الذهب على عتبة بيته ، لدلالة واضحة على انه اخطأ السبيل الحق الى الحياة .

ان هذه الفلسفة البسيطة هي الطريق السوي الى السعادة ، فجربها لمدة اسبوع كما اقترح مستر ماترن ، فاذا لم تجلب لك ولو بداءة السعادة الحقيقية ، فحينئذ تأكد أن شقاك عميق الجذور الى أبعد حد .

ولكى تضيفي قوة على هذه الأسس التي تجلب لك السعادة ، عليك أن تمدها بمقدرة عقلية فائقة ، فقد لا تحصل على نتائج فعالة حتى مع استعمال الاسس الروحية اذا لم تدعها قوة روحية .

يختبر المرء في داخله تغييرا روحيا عميقا ، حينئذ يصبح نجاح استخدام الوسائل التي تجلب السعادة أمر ميسورا للنهائية ، فاذا بدأت استخدام الأساليب الروحية ، مهما تكن بسيطة ، فانك تدريجيا ستختبر قوة روحية داخليا . وأؤكد لك أن هذا سيفمرك بسعادة طاغية لم يكن لك بها سابق عهد ، وستبتك معك طالما كانت حياتك مركزة في الله وحده .



وفى تجوالى فى طوال البلاد وعرضها ، اتبحت لى الفرصة لان اتابل  
اناسا سعاداء حقا ، وهؤلاء هم الاشخاص الذين مارسوا الاساليب التى  
وصفتها فى هذا الكتاب وفى كتب واحاديث اخرى ، والتى وصفها آخرون  
غيرى فى احاديثهم وفى كتبهم . وكم ندهش اذ نرى كثيرين يتمتعون بالسعادة  
نتيجة تغيير روحى فى دواخلهم ، ولقد خبر الكثيرون من مختلف الطبقات  
هذه الحقيقة . بل الواقع انها اصبحت اهم ظاهرة عامة فى عصرنا الحاضر،  
واذا استمرت على هذا المنوال فسيعتبر الشخص الذى لا يتمتع بهذا  
الاختبار الروحى ، شخصا رجعى لا يتفق مع عصره . فوقتنا الحاضر يمتاز  
بأنه وقت الحياة الروحية النشيطة . انها لرجعية بغیضة أن يجهل امرؤ  
كيفية الحصول على سعادة يتمتع بها الناس فى كل مكان فى وقتنا الحاضر .

بعد أن انهيت محاضرتى فى احدى المدن ، تقدم الى شخص قسوى  
وسيم الطلعة وربت على كفى بشدة ثم قال بصوت عميق النبرات :  
« يا دكتور ما قولك فى الانضمام الى الجماعة الليلية ؟ اننا نقيم حفلا كبيرا  
فى بيت سميث ونود أن تشاركنا اياه . سيكون حفلا راقصا ولا بد لك من  
مشاهدته » . وقد فكرت هنيهة ، لأن مثل هذه الحفلات لا تليق بخادم دين،  
ولذلك ترددت وحاولت أن اجد الأعذار لأن وجودى بينهم قد يعطل من  
مرحهم ، ولما لاحظ الرجل ترددى قال : لا تهتم . ان هذا من نوع الحفلات  
التي تروك وستدهش حين تراها . انك ستستمتع بها الى حد كبير » .  
وهكذا رضخت ورافقت هذا الصديق المنبسط الأسارير ، وقد كان حقا  
شخصية ذات تأثير طاغ ، من الشخصيات التي قابلتها ، وبعد فترة وصلنا  
الى منزل كبير محاط بالأشجار وامام بابه فسحة كبيرة .

طرقت اسماعنا أصوات كثيرة خارجة من النوافذ المفتوحة ، مما لم  
يدع مجالا للشك فى أن هناك حفلا كبيرا ، وأخذت أسأل نفسى ما الذى  
حدا بى الى المجيء الى هذا المكان ؟ . وما كدنا ندخل القاعة الكبيرة حتى  
قدمنى مضيفى الى جمع كبير من الناس تطفح السعادة من وجوههم ، وهكذا  
صرفنا وقتنا طويلا نشد على أيدي بعضنا البعض . وبعدئذ تطلعت حولي  
باحثا عن البار ولكنى لم اجد له اثرا ، فكل ما كان يقدم اقتداح من القهوة  
ومن عصير الفاكهة والمرطبات ثم شطائر طازجة ، وكانت هذه جميعها

موجودة بوفرة . فقلت لصديقي : « لا بد أن هؤلاء القوم مالوا في طريقهم الى احد البارات قبل أن يأتوا الى هذا المكان » . فاندشش لهذه الملاحظة وقال : « ماذا تعنى بهذا ؟ يظهر أنك لم تدرك حقيقة أمرنا ، هؤلاء الناس سكارى فعلا ولكن ليس بالخمر . الا تدرك الذى يضغى عليهم هذه السعادة الغامرة ؟ انهم قد تجددوا روحيا ، انهم الآن يملكون الشيء الحقيقى . لقد أنك اسارهم وتحررت انفسهم . لقد وجدوا الله كحقيقة حية ومحياة سالحة » .

ثم اضاف قائلا : « انهم يملكون النشوة الروحية فعلا ولكن ليست تلك التى نحصل عليها من زجاجة الخمر . لقد حصلوا على الروح فى داخل قلوبهم » . حينئذ فهمت ما يعنى ، لم يكن هؤلاء القوم بلداء ، ذوى وجوه مغبرة ، بل لقد كانوا من علية القوم فى تلك المدينة : محامين وأطباء ومدرسين ورجال المجتمع عامة ، وكان معهم أيضا كثيرون من الطبقات الرقيقة الحال ، وكانوا يستمتعون معا بوقت طيب فى هذا الحفل ، يتحدثون عن الله بطريقة طبيعية لا تكلف فيها ، وكانوا يخبرون الواحد الآخر عما حدث فى حياته من تغيير نتيجة القوة الروحية الجديدة . ليت الذين يتزمتون قائلين أنك لا يمكن أن تكون مرحا ومتدينا فى نفس الوقت قد حضروا هذا الحفل .

وهكذا خرجت من هذا المكان تدور فى راسى آية من الكتاب المقدس : « فيه كانت الحياة والحياة كانت نور الناس » ( يو ١ : ٩ ) وقد كان هذا هو النور الذى رأيته يشع على وجوه هؤلاء القوم السعداء . ان نسورا داخليا قد انعكس على وجوههم ، وقد جاء هذا النور نتيجة قوة روحية مواراة تأججت فى نفوسهم . ان الحياة تعنى الحيوية . كان واضحا ان هؤلاء القوم يستمدون حيويتهم من الله . لقد وجدوا القوة التى تخلق السعادة .

وليست هذه بالحادثة الفريدة فاننى اؤكد لك أنك اذا تطلعت حولك فى الوسط الذى تعيش فيه فستجد كثيرين يشبهون أولئك الذين وصفتهم لك ، فاذا لم تجدهم بين أهلك وعشيرتك فائى ادعوك ان تأتى الى كنيسة بمدينة نيويورك فستجد منهم العشرات . وفى نفس الوقت ستحصل على

نفس الروح اذا ما قرأت هذا الكتاب بامعان ومارست الاسس البسيطة التى جاءت فيه . فبينما تقرا هذا الكتاب آمن بكل ما تقرا لأنه حقيقى ، ثم ابدا بممارسة ما جاء به فستحصل على الاختبار الروحى الذى يولد هذا النوع من السعادة . وانى اعلم ان هذا امر واقعى لأن كثيرين ممن اشرت اليهم آنفا وممن ساشير اليهم مستقبلا قد حصلوا فعلا على الحياة الجديدة بنفس الطريقة . وحينما نحصل على التغيير الداخلى فستبدا آنئذ ان تخلق لنفسك جوا من السعادة يدعو للغربة : وكأنك لا تعيش فى هذا العالم، بل الواقع انه عالم مختلف فعلا لأنك انت نفسك مخلف ، والحالة التى أنت عليها تحدد العالم الذى تعيش فيه ، وما دمت انت قد تغيرت فالعالم الذى تعيش فيه قد تغير بالنالى .

فاذا كانت السعادة تعتمد على نوع الأفكار التى تخالجننا ، فمن الضرورى اذا ان تطرد الأفكار التى تدعو للكآبة واليأس . ويمكنك القيام بهذا :

اولا : بأن تعقد العزم على القيام بهذا الأمر .

ثانيا — ان تستعمل اسلوبا مجربا سبق واقترحته على احد رجال الأعمال قابلته فى احدى المآدب ، ولم أر فى حياتى شخصا كئيبا بهذا الشكل .

كان حديثه يفيض باليأس والقنوط ، وكنت أخشى أن يؤثر على فيملأنى بروح التشاؤم . كان حديثه يوحى بأن كل شيء على وشك الدمار . كان الرجل متعبا بدون شك ، فالمعضلات التى تراكمت عليه احتلت كل عقله وتفكيره ، وكان هو يسعى للتخلص من عالمه الكئيب الذى لم تستطع قواه الخائفة او تواجهه . كانت علته الاصلية ناجمة عن نوع الأفكار الكئيبة التى استحوزت عليه ، ولذلك كان فى حاجة الى غيظ من النور والایمان . فتجاسرت وقلت له : « اذا أردت أن يتحسن حالك وتتخلص من هذه الحالة التعميسة التى تعانيتها ، فانى مستعد ان أقدم لك شيئا يساعدك على ذلك » . فابتسم فى سخرية وقال : « ماذا تستطيع ان تفعل ؟ انت صانع معجزات؟ » . فأجبته : « لا ! ولكنى استطيع ان اصلك بصانع معجزات حقيقى فى استطاعته

أن يخلص من هذا الشقاء ويهيك مسلكا جديدا في الحياة . وائنى اعنى  
ما أقول » . ثم افترقنا ويظهر أن هذا الحديث اثار انتباهه لأنه ما لبث أن  
اتصل بى . فأعطيته أحد الكتيبات التى سبق أن كتبتها وعنوانه : « مكبات  
الأفكار » وهو يحتوى على أربعين فكرا تدعو الى جلب السعادة والهناء .

ولما كان هذا الكتيب صغير الحجم ، فقد اقترحت عليه أن يحمل  
في جيبه ليرجع اليه عند الحاجة ، وفى نفس الوقت ليحفظ عن ظهر القلب  
فكرا واحدا كل يوم لمدة أربعين يوما حتى تذوب في أعماقه ، ونصحته أن  
يتصور هذا الفكر مشيعا في عقله الراحة والهناء ، وأكدت له أنه اذا اتبع  
هذه الطريقة فان هذه الأفكار السليمة ستفتزع من داخله الأفكار السقيمة  
التي استنزفت فرجه وطاقته وقدرته الخلاقة . وقد جاءت هذه الفكرة  
في بادئ الأمر كشيء غريب على تفكيره ، ولكنه اتبع الارشادات كما  
وصفتها له .

وبعد ثلاثة أسابيع طلبنى بالتليفون وصاح : « يا لها من فكرة ! انها  
أكيدة المفعول . لقد تخلصت فعلا من الأفكار السوداء التى كانت تلاحقنى ،  
ولم اكن أظن أنه امر محتمل الحدوث » . ولا زال الرجل « متخلصا منها »  
ويتمتع بسعادة طاغية ، ولقد حصل على هذه الحالة المجيدة لأنه أصبح  
ماهرا في استخدام القوة التى تخلق له السعادة . وقد علق بعدئذ على هذا  
الامر بأن صعوبته الاولى كانت في أن يجابه بأمانة هذه الحقيقة : أنه بينما  
يعمل الشقاء على تعاسته ، إلا أنه في نفس الوقت ، كان في حالة اشفاق  
على نفسه وفي حالة عقاب لها وقد أدرك أن مثل هذه الأفكار السقيمة هى  
سبب علته ، لكنه أحجم عن بذل الجهد اللازم للحصول على التغيير المنشود .

ولما بدأ بادخال الأفكار الروحية الصحيحة الى عقله حسب الارشاد  
المقدم له ، شعر أنه بدأ يرغب أولا في الحياة الجديدة ، ثم أدرك هذه  
الحقيقة المذهلة الكبرى ، وهى أنه كان يحصل عليها فعلا . وكانت النتيجة  
النهائية أنه بعد ثلاثة أسابيع من محاولة تقويم نفسه ، اشرقت عليه وانفجرت  
بين جوانحه سعادة جديدة .

ان جماعات كثيرة في طول البلاد وعرضها قد وجدوا الطريق الأمثل  
للسعادة . فلو كان لدينا جماعة في كل مدينة وقرية لاستطعنا ان نغير حياة

هذه الامة بأسرها فى زمن قصير واى نوع من الجماعات أعنى ؟ هناك ما أرمى اليه :

كنت اتحدث مرة فى احدى المدن وبعد الانتهاء رجعت منهكا الى غرفتى فى الفندق لاستريح وائال قسطا بسيطا من النوم ، اذ كان على ان استيقظ فى الخامسة والنصف من صباح اليوم التالى لالحق بالطائرة ، وبينما اجهز نفسى للاستلقاء فى الفراش ، اذا بالتليفون يدق وسيدة تتحدث الى قائلة : « فى بيتى الآن ما يقرب من خمسين شخصا ينتظرونك » . فأجبته : « انى لا استطيع الحضور لائى سأرحل فى ساعة مبكرة فى الصباح » . فأجابت : « أن رجلين فى طريقهما الآن اليك . كنا جميعا نصلى من أجلك ، ونود أن تحضر الينا وتصلى معنا قبل أن تغادر مدينتنا » وكم سررت بذهابى الى هذه الجماعة المصلية ، بالرغم من انى لم ائل سوى قسط بسيط من النوم فى تلك الليلة . والرجلان اللذان حضرا الى كانا قبلأ يدمنان الخمر ، ولكنهما الآن تغلبا على هذه العادة بقوة الايمان ، وكانا من أسعد واحب الناس الذين يمكنك أن تتصورهم ، فلما ذهبنا معا الى المنزل وجسده مكنتا بالحاضرين ، وبعضهم يجلس على السلم والبعض الآخر على الموائد وغيرهم على الأرض ، حتى كرسي البيانو لم يخل ممن يجلس عليه . وماذا كانوا يفعلون ؟ لقد كان لديهم اجتماع صلاة . وقد أخبرونى بعدئذ أن هناك ستين فريقا مثلهم متفرقون فى انحاء المدينة يرفعون الصلوات طيلة الوقت .

ولم يحدث أن حضرت اجتماعا حيا كذلك الاجتماع ، فلم يبد على القوم اى نوع من الكلل او الملل . كانوا سعداء حقا ، وقد اثر ذلك فى نفسى كثيرا ، وكان للروح فى تلك الغرفة قوة رافعة لا تضارع .

كانوا يرنمون بأنغام شجية ولم اسمع مثل هذا الترنيم من قبل ، وكانوا ممثليين من روح المرح والسعادة . ثم وقفت سيدة ، ولاحظت انها تحيط ساقبها بأريطة وقالت : « لقد قالوا لى انى لن استطيع المشى مرة ثانية ، فهل تريد أن ترانى اتحرك » ؟ واخذت تذرع الغرفة جيئة وذهابا ، فسألتها : « وما سر ذلك » ؟ فأجابت بكل بساطة : « انه يسوع » . ثم وقفت فتاة وسيمة الطلعة وقالت : « هل وقع نظرك من قبل على ضحية من ضحايا المخدرات ؟ لقد كنت واحدة والآن قد شفيت » . ثم جلست

هنيئة راضية وقالت : « يسوع عمل معى هذا » . ثم وقف رجل وسيدة كانا قد افترقا من قبل ، اما الآن فقد جمع الحب بينهما من جديد ، وكانت السعادة تطل من اعينهما . ولما سألتها عن السر قالا : « يسوع فعل لنا هذا » . ثم وقف رجل ، كان من قبل ضحية المسكر حتى انه جنى على عائلته وصرف كل ما يملك فكانت العائلة فى فقر مدقع ، وقطع منه كل رجاء ، اما الآن فهو سعيد وقوى البنية ، ولما سألته عن السر اجاب : « يسوع فعل لى هذا » .

ثم بدا الجميع يرمنون واخفضت الأنوار ، ثم أمسكنا الواحد بيد الآخر فى دائرة متسعة ، وكنت اشعر آئنذ اننى اقبض على سلك كهربائى . كانت القوة تفيض داخل جدران هذه الغرفة ، ولم يكن لدى ادى شسك فى انى اقل هؤلاء القوم فى النمو الروحى ، وتأكد لدى تماما ان الرب يسوع المسيح كان حاضرا فى ذلك المكان وان هؤلاء القوم قد عرفوا طريقهم اليه ووجدوه فعلا ، لقد مستهم قوته ، ووهبهم حياة جديدة . تدفقت هذه الحياة فى فيض لا يقاوم .

هذا هو سر السعادة وكل ما عدا ذلك أمور ثانوية . فاحصل على هذا الاختبار ، وحينئذ تشعر انك حصلت على سعادة حقيقية صافية ، بل على اجمل ما فى الوجود . فلا تخطئ الطريق اليها مهما يكن نوع عملك فى الحياة ، لان هذه هى الحياة الحقّة .

## الفصل السادس

### اعذر الغضب والاضطراب

كثيرون من الناس يجعلون الحياة حملاً لا يطاق دون ما داع أو مسوغ ، وذلك باتلاف القوى والطاقة عن طريق الغضب والاضطراب . فهل تغضب أنت أو تضطرب ؟ ان المعنى الذى تحمله الكلمتان سيعطيك صورة واضحة عن نفسك ان كنت تقع فريسة لهما ، فكلمة « الغضب » تعنى يغلى ، يقذف بخارا ، يتهيج ، يرتبك ، نفعل .

وكلمة « الاضطراب » تحمل نفس المعانى . انها تعيد الى الذاكرة صورة طفل مريض فى اثناء الليل يزعجنا بصراخه المتقطع ويانتخابه الخافت ، ولا يكاد يسكت حتى يبدأ من جديد : فالغضب من شيم الاطفال ولكنه يصف رد الفعل العاطفى عند كثيرين من البالغين .

وينصحن الكتاب المقدس قائلا : « لا تغر من الاشرار » ( مز ٣٧ : ١ ) . وهذه نصيحة رصينة لازمة للناس فى الوقت الحاضر ، فاننا فى اشد الحاجة لان نتخلى عن الغضب والاضطراب ونعيش فى هدوء وسلام ، اذا اردنا ان نحصل على القوة اللازمة للحياة الفعالة ، فما السبيل الى ذلك يا ترى ؟

قال الرب تبارك وتعالى "والأطمع الغضب" ، والرافض عنه الناس

والله اعلم بالصواب

عليك ، بادىء ذى بدء ، ان تخفض من خطواتك ، او على الاقل ان توائم بينها ، فاننا لا ندرك تماما السرعة الزائدة التى نسير بها فى الحياة ، ولا الى اى مصر نسوق انفسنا فى هذا السبيل .

ان الكثيرين يهتدون قواهم الجسمية بهذه الخطى السريعة ، بل والادهى من ذلك والامر ، انهم يمزقون عقولهم وارواحهم اربا فى نفس الوقت . وقد يمكن للشخص ان يحيا حياة هادئة جسميا ، ولكنه يسير بخطى سريعة عاطفيا . ولا يقتصر هذا على الاصحاء ، بل قد يعانى منه المرضى كذلك . والأفكار التى تخالجننا هى التى تقرر مدى اتساع هذه الخطى . فحينما يندفع العقل بدون نظام من فكرة محمولة الى أخرى ، فيصبح هو نفسه محمولا ، وتكون النتيجة ان يحيا المرء على شفا النكد والانزعاج . ولذلك فخطى الحياة العصرية يجب ان تخف كثيرا اذا اردنا ان نتحاشى النتائج المريرة التى تنجم عن زيادة التنبه والاثارة . فمثل هذه الاثارة الزائدة تنفث فى الجسم سموما ضارة وتسبب كثيرا من الامراض العاطفية ، وينتج عنها شعور من الاعياء وخيبة الامل ، حتى اننا نغضب ونضطرب لكل ما يدور حولنا من معضلاتنا الشخصية الى المسائل القومية والى تلك التى تعم العالم بأكمله .

فاذا ما ظهرت آثار هذه الاضطرابات العاطفية على جسامنا بصورة واضحة هكذا ، فكم يكون تأثيرها على هذا الجوهر الاصيل فى شخصية الانسان والذى ندعوه بالروح ؟ .

انه لمن المستحيل ان تستمتع ارواحنا بسلام اذا كنا نسير بهذه الخطوات السريعة المحمومة . ان الله يرفض ان يسير بهذه السرعة ولن يحاول ان يسايرنا فى هذا المضمار بل يقول : « سيراوا بهذه السرعة الحمقاء ، اذا رغبتهم فى ذلك ، وحينما تنهك قواكم فسامد لكم يد العون ، ولكنى استطيع ان اجعل حياتكم سعيدة اذا خفضتم من سرعتكم الآن ، وكنتم تحبون وتتحركون وتوجدون فى » . ان الله يتحرك فى تودة وسكون وفى نظام تام ، ولذلك فالسرعة اللائقة التى نقطع بها الحياة هى تلك التى تنسجم مع سرعة الله ، ان الله ينجز اعماله على اكمل وجه ، فى غير عجلة ، فهو

٩٠  
قال تعالى " يا ايها الذين آمنوا انفسهم انهم قد اخذوا هذه افطار السموات  
والارض فأنقذوا لانفسهم الاسلطان - يرسل عليهم شواظ من نار ونحاس  
فلا تنظروا " المعوش



لا يغضب ولا يضطرب ، وهو يقدم لنا هذا الهدوء وهذا السلام حينها .  
يقول : « سلاما أترك لكم ، سلامى أعطيكم » ( يوحنا ١٤ : ٢٧ ) .

ان حياة هذا الجيل تدعو الى الأسى حقا ، وخاصة في المدن الكبيرة ،  
نتيجة لتأثير التوتر العصبى والاثارة والضوضاء ، وتمتد هذه العلة أيضا  
الى الريف حيث ينقل الهواء موجات هذا التوتر . ولقد أعجبني قول سيدة  
عجوز ، حينما كنا نتحدث في هذا الأمر ، اذ قالت : « لنقطع مرحلة الحياة  
يوما بيوم » . وتحمل هذه العبارة بين طياتها معانى كثيرة عن ضغط الحياة  
اليومية ومسئولياتها وتوتراتها . فمطالبيها المستمرة والمالحة تحدث كثيرا  
من الضغط .

وقد يتساءل المرء عما اذا كان هذا الجيل قد اعتاد على حياة التوتر  
درجة أنه يشعر بالشقاء اذا افتقدها . فالهدوء العميق في الغابات  
والوديان الذى عرفه أبائنا الأولون شىء غير مألوف لديه ، وضغط الحياة  
المتزايد يحرمه في كثير من الأحيان من الارتشاف من منابع السلام والهدوء ،  
التي تفيض بها الطبيعة المحيطة به .

في عصر احد ايام الصيف ذهبت وزوجتى للنزهة في احدى الغابات  
وتوقفنا عند بحيرة جميلة يحيط بها ٧٥٠٠ فدان من الاراضى الجبلية البكر ،  
وهى في الوسط تلعب كالدر في الظلام ، وحينما خرج من الغابة تقع عينك  
على هذا المنظر الجميل الاخاذ الذى كونته الطبيعة من آلاف السنين ،  
فالوديان العميقة تحيط بها التلال المائلة الى الحمرة والرمال الناعمة  
الصفراء الضاربة في القدم كالشمس نفسها ، كل هذه ترسم صورة تأخذ  
بمجامع القلب ، وتصلح ان تكون ملاذا تهجع اليه النفس من صخب وضجيج  
هذا الوجود .

وفي هذه العصرية مرت علينا ساعات ، اختلط فيها ضوء الشمس  
برذاذ المطر المتساقط ، وحينما ابتل جسمانا بالمطر ، تضايقنا بعض الشىء ،  
لان ملابسنا المكوية فقدت بهاءها ورونقها ، ولكننا ما عتمنا ان قلنا انه  
لا ضرر من ان تبتل ملابس المرء بالمطر وأن يتساقط على وجهه فيشعر  
بالنشوة والفرح ، ثم انه في الامكان أن يجلس ويعرض نفسه للشمس

فيجف ، ثم استأنفنا سيرنا بين الأشجار نتجاذب أطراف الحديث وبعدها جلسنا صامتين ، وكنا آنذا نصيح السمع بعمق الى الهدوء الشامل المحيط بنا ، مع ان الواقع ان الغابات لا يسودها الصمت المطلق لأنها على الدوام تموج بالحركة والنشاط ، ولكن الطبيعة لا تعلن عن ذلك بأصوات صاخبة ملنانة اذ ان اصواتها هادئة منسجمة !

وفي هذه العصرية الجميلة شعرنا بالطبيعة الهادئة تلمسنا بيدها الشائبة ، واحسنا ان التوتر يغادر جسيما فعلا ، وبينما نحن في هذا الهدوء الشامل نستمتع بهذا السحر الحلال ، واذا بصوت يشبه الموسيقى يقترب منا ، ولكنه كان في حقيقة امره موسيقى صاخبة عصبية ، وظهرت امامنا فتاتان يصحبهما قتي ، وكان هذا يحمل مذياعا صغيرا ، ومع ان هؤلاء الثلاثة قد حضروا ليروحوا عن انفسهم في هذا المكان الهادئ الجميل ، الا انهم ، بكل اسف ، كانوا يحملون معهم ضوضاءهم ، وكانوا ظرفاء حقا لاننا نحدثنا اليهم حديثا شائقا ، وخيل الى ان اطلب من الشاب ان يسكت هذا المذياع ، ويستمع الى موسيقى الطبيعة المحيطة به ، ولكنى رددت نفسى عن ذلك اذ ان هذا امر خاص بهم وحدهم . ثم افترقوا عنا لحال سبيلهم .

وبعد ذهابهم استغرب كلانا عن مقدار الخسارة التي تعرضت لها هذه الجماعة اذ كانوا يسرون في وسط هذا الهدوء الشامل ، ومع ذلك لم يسيخوا السمع لتلك الموسيقى القديمة قدم الازل ، والى هذا الانسجام الذى لم يصل البشر الى مستواه ، من خفيف الرياح على اغصان الأشجار ، والانغام الشجية التى ترزق بها العصافير ، والموسيقى العذبة التى تفيض بها الطبيعة المحيطة .

لا زالت هذه الموسيقى تفيض بها الغابات والاكام والوديان والجبال الشاهقة والمحيطات وهى ترغى وتزيد على الشواطىء الرملية الناعمة ، وعلينا نحن ان نستفيد منها ونستمتع بعلاجها الشافي ، ولنذكر قول المسيح : « تعالوا انتم منفردين الى موضع خلاء واستريحوا قليلا » ( مرقس ٦ : ٣١ ) . وبينما انا اكتب لكم هذه الكلمات ، مقدما هذه النصيحة الغالية ، فانتى فى كثير من الأحيان احتاج ان اذكر نفسى بها ،

مما يدل على أننا جميعا فى حاجة ماسة الى ان نعود انفسنا على الهدوء، اذا اردنا ان نجنى ثماره فى حياتنا .

فى احد ايام الخريف قمت وزوجتى برحلة الى ماساشوسيتس لزيارة نجلنا جون فى معهد دير فيلد ، وقد اخطرناه اننا سنصل فى الحادية عشرة صباحا ، ونحرص نحن دائما على حفظ المواعيد ، ولذلك كنت اتسود السيارة بسرعة مذهلة ، وسط مناظر الخريف الخلابة ولا التى اليها بالا ، وفجأة سألتنى زوجتى : « اترى هذه الاكام المشرقة الممتدة على مدى البصر » ؟ فأجبتها : « اية آكام تعنين ؟ » فقلت : « لقد مررنا بها منذ وقت قصير » . ثم اشارت قائلة : « انظر الى هذه الشجرة الجميلة » ، وكنت قد غادرتها بما يقرب من ميل ، فأجبتها : « اية شجرة ؟ » فأجابت زوجتى : « أن هذا يوم من امجد ايام حياتى وابهجها . كيف تستطيع ان تتخيل هذه الالوان الزاهية التى تعج بها هذه البقعة من البلاد فى شهر اكتوبر ؟ ان ذلك يغمر نفسى بالسعادة » .

ولقد وقعت ملاحظتها من نفسى موقعا حسنا حتى اننى رجعت بالسيارة الى الورا ما يقرب من ربع ميل ، الى بحيرة هادئة تحيط بها التلال الشامخة وتكسوها الوان الخريف المتنوعة ، وجلسنا نحدق النظر فيها ونتأمل عظمة الخالق الذى صور مثل هذه المناظر بمثل هذه الالوان الخلابة التى لا يستطيع احد ان يحاكيها . وعلى صفحة مياه البحيرة الهادئة ، انعكست صورة مجيدة لمعظمته تحكيها هذه التلال الشامخة التى انطبعت بصورة لا تنسى على وجه المياه الساكنة الشبيهة بالمرآة الصافية . وجلسنا مدة طويلة دون أن ننبس ببنت شفة ، واخيرا قطعت زوجتى السكون بالعبارة التى تليق بهذا المقام وقالت : « الى مياه الراحة يوردنى » ( مزمور ٢٣ : ٢ ) . ومع ما تعوقناه فى الطريق الا اننا وصلنا الى دير فيلد فى الحادية عشر دون أن نشعر بكلل أو ملال ، بل اننا فى الواقع كنا نشعر بنشوة طاغية .

ولكى تخفف من هذا التوتر الذى يسود الناس فى كل مكان ، عليك ان تبدأ بتخفيف خطواتك فى الحياة . ولكى تفعل هذا فانك تحتاج ان تبطئ الخطى وان تهذا والا تغضب او تضطرب وان تمارس حياة السكينة

والهدوء . جرب « سلام الله الذى يفوق كل عقل » ( فيلبى ٤ : ٧ ) ،  
وحينئذ لاحظ الشعور بالهدوء الذى يفيض فى داخلك .

كتب الى احد اصدقائى الذى اضطر ان يقوم باجازة نتيجة «الضغط»  
العمل عليه ، فقال : « لقد تعلمت كثيرا من الدروس فى اثناء هذه الاجازة  
التي فرضت على فرضا . فلقد تيقنت الآن أكثر من ذى قبل أننا فى الهدوء  
نشعر بوجود الله . قد تتمكر الحياة ، ولكن كما يقول المثل : « اترك المياه  
العكرة فترة فانها تصبح صافية » .

قدم طبيب وصفة غريبة لأحد مرضاه ، وكان هذا من صنف رجل  
الأعمال الذى لا يتوانى ، والذى يود الحصول على ما يريد بأى ثمن ،  
فلما جاء للطبيب قال له فى عصبية ظاهرة ان على كاهله اكداسا من  
الأعمال لا بد من انجازها وعليه وحده أن يقوم بها على الوجه المرضى ،  
والا ساءت الأحوال ، ثم عقب قائلا : « اننى أحمل حقيقتى الى المنزل كل  
مساء مشحونة بالأوراق التى تنتظر أن انجزها » . فسأله الطبيب بهدوء :  
« ولماذا تأخذ أعمالا معك للمنزل فى المساء ؟ » فأجاب هذا نائرا : « على  
أن انجزها » . فعقب الطبيب قائلا : « الا يستطيع أحد غيرك أن ينجزها ،  
أو يساعدك على انجازها ؟ » . فأجابه المريض محتدا : « لا ! اننى الوحيد  
الذى يستطيع القيام بها . انها يجب أن تنجز على الوجه الاكمل ، وأنا  
وحدى الذى أستطيع القيام بذلك ، ثم انها يجب أن تنجز بسرعة . ان كل  
شيء يعتمد على وحدى » .

فأجابه الطبيب : « اذا كتبت لك وصفة ، فهل أنت على استعداد  
لأن تتبعها ؟ » وهذه ، صدقت أو لم تصدق ، كانت الوصفة التى قدمها  
له : ان يخرج كل يوم ساعتين من ساعات العمل ويترك المكتب ليتريش  
بعيدا عن متاعب العمل ، ثم يأخذ نصف يوم كل أسبوع ويقضيه بين المقابر .  
وهنا تسأل الرجل مندهشا : « ولماذا اقضى نصف يوم بين المقابر ؟ »  
فأجابه الطبيب : « لانى أريدك أن تتجول وتنظر أضرحة الرجال الذين  
يقبعون هناك بصفة دائمة . أريدك أن تتأمل وتستوعب هذه الحقيقة أن  
كثيرين من هؤلاء الرجال ظنوا ، كما تظن أنت الآن ، أن العالم قد وضع

على كواهلهم . فكر مليا في هذه الحقيقة المؤلة انه بعد ان تدخل انت نهائيا الى عالم السكوت هذا ، فان العالم سيسير في مجراه الطبيعي . ومهما كانت قيمتك ، فان آخرين سيقومون بنفس العمل الذى تزاوله الآن ، واقتراح عليك ان تجلس على احد هذه الاضرحه وتردد هذه العبارة: « لان الف سنة في عينيك مثل يوم امس بعد ما عبر وكهزيع من الليل » ( مزمور ٩٠ : ٤ ) .

وفهم المريض ما عناه الطبيب ، فخفف من خطواته وتعلم كيف يوزع الاختصاصات وأدرك قيمته الحقيقية ، وتخلّى عن الغضب والاضطراب، وبذلك عرف السكون طريقه الى نفسه . وهنا لا يفوتنى أن انوه أن اعماله سارت حثيثا من حسن الى احسن ، وقد استطاع أن ينشئ حوله كفايات تتحمل العبء عنه ، وبذلك نمت تجارته وتقدمت .

ابتلى صاحب مصنع شهير بداء التوتر ، وكان دائما في حالة تهيج واضطراب ، وقد وصف الرجل حالته قائلا : « كنت أقفز من فراشى في الصباح وابدا العمل في التو ، وكنت في عجلة لدرجة اننى أتناول افطاري ببيض نصف مسلوق حتى يسهل ازدراره بسرعة » . وكان من جراء هذه الحياة المضنية انه لا يكاد ينتصف النهار حتى يكون قد شعر بالاعياء وفي المساء يستغرق في سريريه مجهدا .

وتشاء الصدف ان يكون بيته في مكان تحيط به الاشجار الغبراء، وفي احدى الليالى اصابه الأرق فاستيقظ مبكرا وجلس يتطلع من النافذة، فراقه منظر عصفور وهو يستيقظ من النوم ، فلاحظ ان العصفور في نومه يدس منقاره تحت جناحه ويغطى جسمه كله بالريش ، وحينما بدأ يصحو من نومه ، أخرج منقاره أولا من تحت جناحه وتطلع حوله بنظرة ناعسة، ثم مد ساقه على آخرها ويسط عليها جناحه ، فأصبح منظرها شبه مروحة، وبعد ذلك استرجع هذه الساق بجناحها وكرر نفس العملية بساقه الأخرى وجناحه ، ثم أعادها بدورها وأخذ وضعه الأول كاملا ، فوضع رأسه من جديد تحت جناحه وراح في وسنة خفيفة ، وبعدها أخرج رأسه وتطلع حوله في نشاط ، ثم حرك ساقيه وفرد جناحيه ، وخرجت من أعماقه أغنية جميلة يستقبل بها نهارا مشرقا لطيفا ، ثم قفز من على غصن

الشجرة وتناول جرعة ماء بارد ، وبعدها أخذ يسبح في الجو باحثا عن طعامه .

فقال الرجل بعد ذلك لنفسه : « اذا كانت هذه هى الطريقة التى تتبعها العصائير حينما تستيقظ من النوم ، فى دعة وهدوء ، ألا يليق بى ان اتبع نفس الطريقة وأبدأ يومى بهذا الشكل » ؟ وفعلنا جرب نفس الخطة لدرجة انه بدأ يغنى ، ووجد ان الغناء يشيع فى نفسه كثيرا من السعادة والهدوء ، ويقول فى هذا الصدد : « لا اعرف كيف أغنى ولكنى جربت أن اجلس فى كرسي وأغنى ؟ وكانت معظم أغاني عن ترانيم وأهازيج مفرحة . تخيل انى انا ارفع عقيرتى بالغناء ، ولكن هذا ما حدث . ولقد ظننت زوجتى فى بادئ الامر اننى فقدت عقلى . لقد قلدت العصفور فى كل شيء ولكنى زدت عليه شيئا واحدا وهو انى رفعت صلاة قصيرة ، بعدها شسمرت انى فى حاجة الى الطعام ، ورغبت فى افطار شهى من البيض المخلوط بشريحة من اللحم . ثم اكلت على مهل ، وبعدها نزلت لمزاولة عملى فى حالة ذهنية صافية ، بعيدا عن التوتر والهباج ، وساعدنى ذلك على ان اقضى اليوم بطوله فى هدوء وسكينة » .

حدثنى أحد اعضاء فريق التجديف باحدى الجامعات ان رئيس الفريق كان رجلا حكيما وكان على الدوام ينصح الفريق قائلا : « لكى تكسبوا هذه المباراة او اية مباراة اخرى ، عليكم ان تجدفوا على مهل » . ثم اضاف : « ان التجديف السريع غالبا ما يفقد النغمة التوقيعية بين افراد الفريق وفى هذه الحالة يصعب عليهم استعادة الانسجام اللازم للفوز ، وحينئذ يتمكن الفريق المنافس من الغلبة على الفريق الذى سادته التثويش » . انها لحكمة بالغة : « لكى تقطع المسافة سريعا ، جدف على مهل » .

ولكى يجدف على مهل او يعمل على مهل ، او يحصل على الخطوة الثابتة التى تقود للفوز ، يجب على ضحية الحياة المندفعة ان يستلهم سلام الله ليملا عقله وروحه ، بل ويتخلل اعصابه وكل عضلات جسمه .

عضلاتك ومفاصلك ؟ ان مفاصلك لن تؤلك اذا غمرها القدير بسلامه ، عضلاتك ومفاصلك ؟ ان مفاصلك لن تؤلك اذا غمرها القدير بسلامه ،

وتعمل عضلاتك في تناسق تام ما دام سلام الله الذى جبلها هو الذى يحكم تصرفاتها وأعمالها . فتحدث الى عضلاتك كل يوم والى مفاصلك والى اعصابك قائلا : « لا تغر ... لا تحسد ... » ( مزمور ٣٧ : ١ ) . اجلس فى استرخاء تام على أريكة أو على فراش ، وفكر فى كل عضلة مهمة فى جسمك من أخمص القدم الى هامة الرأس : وقل لها : « ان سلام الله يغمرك » . ثم مارس « الشعور » بأن هذا السلام فعلا يغمر جسمك بأكله . وعلى مر الزمن ستتنبه عضلاتك ومفاصلك الى هذه الحقيقة .

سر على مهل لأن ما تصبو اليه ستجده فى انتظارك حينما تبلغ اليه ، على شريطة أن تسعى اليه جادا ، دون اجهاد أو ضغط ، فاذا سرت تحت ارشاد الله وحسب ترتيبه ، وفشلت فى العثور على ما تبغى ، فثق أنه لم يكن من المفروض أن يكون هناك على الإطلاق ، فاذا أخطأت الهدف فربما كان لا بد لك أن تخطئه . وهكذا عليك أن تسعى جادا لاتخاذ الخطوة التى يريدها الله بطريقة عادية وطبيعية . مارس الهدوء العقلى وتعلم كيف تتخلص من كل اثارة عصبية ، ولكى تفعل هذا يجب أن تتوقف فى فترات وتؤكد لنفسك قائلا : « اننى الآن اتخلى عن الاثارة العصبية ، انها فعلا تفارقتى . اننى الآن أعيش فى سلام » . ولا تضطرب ولا تغضب ، وتعلم كيف تعيش فى سلام .

ومن أهم السبل للحصول على هذه الحالة المثلى للحياة هو أن تمارس افكارا سليمة فى ذاتك . اننا كل يوم نقوم ببعض الأعمال التى نهدف من وراءها الى الاحتفاظ بجسم سليم ، كالأستحمام وغسل الأسنان والقيام ببعض التمارين الرياضية ، وبطريقة تماثله يجب أن نبذل جهدا لنحتفظ بعقولنا سليمة ، فنجلس مثلا فى هدوء ونسمح لبعض الافكار التى توحى بالسلام أن تمر داخل عقولنا ، فمثلا تذكر منظر جبل أشم ، أو واد يكسوه الضباب ، أو مجرى ماء تنعكس عليه أشعة الشمس الذهبية ، أو صفحة اللجين تنعكس عليها أضواء القمر الفضية ، فعلى الأقل يجب أن ننفض أيدينا مرة كل أربع وعشرين ساعة من كل ما نقوم بعمله ، وتستمر فى حالة هدوء وسكينة لمدة عشر دقائق أو خمس عشرة دقيقة ، فهناك أوقات لا مندوحة للمرء فيها من أن يخفف من الخطى ، وهنا يؤكد أنه لا طريقة للوقوف الا أن تقف .

ذهبت مرة الى احدى المدن لالتقى محاضرة ، وقابلتني على رصيف المحطة لجنة من الاعضاء ، وبمجرد وصولي اسرعوا وذهبوا بي الى مكتبة من المكتبات حيث قابلت جماعة كبيرة هناك ووقعت لهم بامضائي على الكراسات التي يحملونها ، ثم اسرعوا بي الى مكتبة اخرى لنفس الغرض ، ثم اسرعوا بي الى مادبة غذاء وذهبنا بعدها حالا الى الاجتماع ، وذهبت بعده حالا الى غرفتي بالفندق ، فبدلت ثيابي بسرعة وذهبنا على عجل الى حفل استقبال حيث قابلت بضع مئات من الناس ، وشربت ثلاث كؤوس من المثلجات . ثم ذهبوا بي بعد ذلك الى الفندق واخبروني ان لدى عشرين دقيقة فقط لارتدى ملابسى وانزل لتناول العشاء ، وبينما انا ارتدى ملابسى دق جرس التليفون واذا بأحدهم يقول : « اسرع فاننا فى طريقنا الى العشاء » .

فأجبتته فى شىء من التقرز : « سأسرع فى الحال » . وخرجت من غرفتى مسرعا ولشدة ارتباكى وضعت مفتاح الغرفة بصعوبة فى مكانه فى القفل ، ثم مررت بيدي بسرعة على ملابسى لإتأكد ان كل شىء على ما يرام ، وأسهرت نحو المصعد . وفجأة توقفت ، لقد كنت الهث ، فسألت نفسى : « لماذا كل هذا ؟ وما معنى هذه السرعة التى لا تنقطع ؟ ان هذا لشىء مضحك » .

وحينئذ أعلنت تهردى على هذا الوضع وقلت : « لا يهمنى ان كنت احضر هذا العشاء ام لا ، ولا يعينى ان كنت التى هذه المحاضرة ام لا ، فليست مضطرا ان احضر العشاء او ان القى المحاضرة » . وهكذا رجعت بتؤدة الى غرفتى وفتحتها على مهل ، ثم امسكت بالتليفون وقلت للرجل المنتظر فى الدور الأرضى : « اذا رغبتم فى تناول الطعام فتفضلوا ، واذا رغبتم ان تحجزوا لى مكانا فسنأزل بعد فترة ولكن لن اسرع بعد الآن » .

وبعد ذلك خلعت معطفى وحذائى ثم جلست مسترخيا على كرسى ورفعت قدمى على المائدة المقابلة ، ثم فتحت الكتاب المقدس على مهل ايضا وقرأت بصوت عال المزمو ١٢١ الذى يقول : « ارفع عينى الى الجبال من حيث ياتى عونى » . ثم أغلقت الكتاب وتحدثت الى نفسى قائلا : « دع هذه العجلة ، وابدأ العيش فى خطى ابطا وفى حياة اهدا » ثم اكدت لنفسى قائلا : « ان الله موجود فى هذا المكان وان سلامه يغمرنى » .



ثم قلت لنفسى : « لست فى حاجة الى طعام فانى اتناول منه الكثير على كل حال ، ثم من يدربنى ، فقد لا يكون العشاء شهيا بعد كل هذا ، فاذا استمعت بوقت هادىء الآن ، فسألقى حديثا طيبا فى الساعة الثامنة » . وهكذا جلست مستريحا وصليت لمدة ربع ساعة ، ولن انسى قط شعور السلام الذى غمرنى آنئذ ، وشعور الغلبة على نفسى وأنا اغادر الحجرة ، فلقد كان يخالجنى شعور قوى اننى تغلبت على عقبة واننى تحكمت فى نفسى وفى عواطفى ، وحينما وصلت الى قاعة الطعام ، كان الحاضرون قد انتهوا فقط من الطبق الأول فكان كل ما ضاع على هو طبق الحساء وقد قرر الجميع أنه لم يكن خسارة تذكر .

وقد كانت هذه الحادثة اختبارا قويا لحضور الله الشافى ، وقد حصلت عليه بأنى عزمت فتوقفت ، ثم قرأت بهدوء الكتاب المقدس وصليت باخلاص ، ثم اخذت افكر افكارا مليئة بالسلام لبضع لحظات .

اخبرنى احد سكان نيويورك البارزين ان طبيبه المعالج نصحه بالحضور الى عيادة الكنيسة ، وعلل له ذلك قائلا : « انك فى حاجة الى تنمية فلسفة هادئة للحياة لأنك تستنفذ منابع قواك » . ثم اضاف قائلا : « ان طبيبى يقول اننى اسرع الخطى الى ابعد حد ، ولذلك فانى متوتر وسريع التهيج ، وكثير الغضب والاضطراب ، ولا علاج لى الا ان اتخذ لنفسى فلسفة هادئة للحياة » . ثم وقف الرجل واخذ يذرع ارض الغرفة وسأل : « ولكن كيف يمكننى ان اعمل ذلك ؟ ان هذا شىء يسهل قوله ويصعب تنفيذه » . ثم اخذ يشرح كيف ان طبيبه قدم له بعض الاقتراحات للحصول على هذه الفلسفة الهادئة للحياة . ويبدو ان هذه الاقتراحات فى منتهى الحكمة ، ولكنه نصحنى ان آتى اليكم فى هذه الكنيسة لأنه يعتقد اننى اذا استطعت ان اتعلم الايمان الدينى وأستخدمه فى حياتى استخداما عمليا فان هذا سيهينى سلاما فى العقل ويخفض عندى ضغط الدم وبذلك اصح جسما » . ثم مضى يقول . « ومع انى اثق ان هذه الوصفة معتدلة ، ولكن كيف يستطيع رجل فى الخمسين من عمره ، له مثل طبيعتى النارية ، ان يغير عادات هذا العمر الطويل ، وينمى فى نفسه فلسفة الحياة الهادئة هذه ؟ » .

وكانت هذه في الحقيقة ، معضلة لأن الرجل كان عبارة عن حزمة من الأعصاب الثائرة المتفجرة ، يذرع الغرفة ، ويضرب على المائدة ، ويتكلم بصوت مرتفع ، وكانت كل هذه مظاهر لما يعتل في نفسه ، وكان اذ ذاك في أسوأ حالاته ، ولكنه دون أن يدري ، كان يعطى صورة واضحة عن شخصيته ، وبذلك اتاح لنا الفرصة لفهمه أكثر ولدراسته عن كثب .

وبينما كنت أصغى الى كلماته وأراقب تصرفاته ، أدركت لماذا استطاع الرب يسوع ان يحتفظ بسيطرته المذهلة على الناس ، اذ انه عنده الجواب على مثل هذه المعضلات . وقد برهنت على صدق هذه الحقيقة بتغيير الحديث بيننا ، وبدون تمهيد أو مقدمات ، أخذت أتلو بعض الآيات من الكتاب المقدس : « تعالوا الي يا جميع المتعبين والثقيلي الأحمال وأنا أريحكم » ( متى ١١ : ١٨ ) . « سلاما اترك لكم . سلامى اعطيكم . ليس كما يعطى العالم اعطيكم انا » . « لا تضطرب قلوبكم ولا تترهب » ( يوحنا ١٤ : ٢٧ ) ، « ذو الراى الممكن تحفظه سالما سالما لانه عليك متوكل » ( اشعيا ٢٦ : ٣ ) .

وقد تلوت هذه الآيات متمهلا ، متمعنا ، متاملا — ولاحظت في اثناء تلاونى لها ان الزائر بدا يتوقف عن هياجه ، وساد عليه الهدوء ، ثم جلسنا ، كلانا ، صامتين لبضع دقائق ، واذا به فجأة يستنشق نفسا عميقا ويقول : « انه لامر مذهش . اننى اشعر اننى احسن كثيرا . اليس هذا غريبا ؟ يبدو ان هذه الكلمات هى السبب في هذا التغير » . فأجبته : « انها ليست الكلمات وحدها ، مع مالها من فاعلية وتأثير على العقل ، ولكن هناك شيئا أعمق حدث لك . ان الله ، الطبيب الأعظم هنا ، وقد لمسك منذ لحظة مضت بلمسته الشافية . لقد كان حاضرا في هذه الغرفة . فلم يظهر الرجل اى تعجب لتوكيدى هذا ولكنه سارع فوافق بقوة على هذه الملاحظة ، وكان الاقتناع واضحا على جبينه ، ثم قال : « حقا وبالتأكيد كان هنا . لقد شعرت به . الآن أفهم ما تعنيه ان يسوع المسيح سيعيننى على الحصول على هذه الفلسفة الهادئة وتبنيها ايضا » .

لقد اكتشف الرجل ما تكتشفه آلاف متزايدة من الناس في هذه الأيام : ان الايمان البسيط وممارسة الاساليب التى جاءت بها المسيحية

كفيلان بجلب السلام للعقل والهدوء للنفس ، وبذلك يكسب العقل والجسم والروح قوة جديدة . ان ذلك هو الترياق الشافي للغضب والاضطراب ، وهو خير عضد للمرء ليحصل على السلام ، وبذلك يكتشف منابع جديدة للقوة ويستخدمها .

وكان من الضروري حتما أن نعلم هذا الرجل نموذجا جديدا للتفكير والعمل . ولقد فعلنا ذلك جزئيا بأن اقترحنا عليه بعض الكتب التى الفها خبراء فى موضوع الثقافة الروحية ، فمثلا اعطيناه دروسا فى كيفية الذهاب الى الكنيسة ، وكيف يستخدم عبادته الكنسية كجزء من العلاج . ثم أرشدناه عن كيف يصلى ، ونتيجة لكل هذا أصبح الرجل صحيحا معافى . وفى اعتقادى أن كل من يمارس هذا البرنامج بأمانة وإخلاص يستطيع أن يحصل على سلام فياض وقوة دافقة تعينه على الحياة الهادئة المليئة بالسلام .

ان الممارسة اليومية لأساليب العلاج المذكورة هنا ضرورية جدا للسيطرة العاطفية ، فان مثل هذه السيطرة لا تأتى بطريقة سحرية أو بطريقة سهلة ، وليس فى امكانك أن تنميها بمجرد قراءة كتاب ، مع أن هذا يساعد فى معظم الأحيان ، ولكن الطريقة الأكيدة هى ان تعمل تجاهها باستمرار وبمواظبة وبطرق علمية ويتنمية الايمان الخلاق . واقترح أن تبدأ بالعملية الأولى : مجرد ممارسة الجلوس فى سكون تام ، لا تحرك رجلا ولا يدا ، لا تتحدث مع احد ولا تدخل فى مجادلة . لا تمش هنا أو هناك ، ولا تغضب نفسك لأن الاثارة تجعل حركات الجسم الطبيعية ظاهرة بصورة واضحة ، ولهذا فابدأ من أبسط السبل الا وهو اسكات هذه الحركات الجسمية . قف هادئا أو اجلس هادئا أو استلق هادئا وطبعا احفظ نبرات صوتك خافتة .

ولكى تنمى حالة من الهدوء ، عليك أن تفكر فى الهدوء ذاته ، لأن الجسم يستجيب فى حساسية لنوع الافكار التى تسمح لها بالولوج الى العقل . وانها لحقيقة واضحة أن العقل يمكن تهدئته بأن تعمل على تهدئة الجسم أولا أو بمعنى آخر ، ان الحالة الجسمية تغرى على ايجاد الحالة العقلية المرجوة .

رويت في احدى محاضراتي حادثة شاهدها في احدى اللجان التي حضرتها . وقد اثرت هذه الرواية في احدى الحاضرين لدى سماعها وحملها بحمل الجد ، وطبق الأساليب التي اقترحتها ، فكان لها اثر فعال في حياته واستطاع ان يتغلب على الغضب والاضطراب .

وهناك ملخصا لهذه الحادثة : حضرت جلسة لاحدى اللجان واشتد فيها النقاش واخذ شكلا غير مرض ، فقد احتدم النزاع ، وكان الأعضاء يتماسكون بالأيدي ، وتناوبوا معا الفاظا غير كريمة ، وفجأة وقف رجل منهم وخلق سترته في اناة ، وحل رباط عنقه ، وجلس في استرخاء على احدى الأرائك ، فاندھش جميع الأعضاء لتصرفه هذا ، وسأله احدى ان كان يشعر بالأم مفاجيء ، فأجاب : « لا اننى اشعر انى على خير ما يرام ولكنى على وشك ان اغضب ، وقد تعلمت انه ليس من السهل ان تغضب حينما تكون مستلقيا » . فضحكنا جميعا لهذه الملاحظة ، وبذلك زال التوتر، وبعدئذ اخذ صاحبنا في استكمال حديثه فقال . « لقد جرب حيلة صغيرة مع نفسه » . لقد كان سريع الغضب وحينما كان يشعر بالغضب يدب في اوصاله ، كان يجمع قبضته ويرفع صوته ، ولذلك تعمد عن قصد أن يفرد اصابعه ولا يسمح لها ان تتخذ شكل قبضة اليد ، وكذلك كلما زاد التوتر او الغضب ، تكلم بصوت خفيض ، ثم عقب قائلا : « ولا تستطيع ان تستمر في غضب وانت تتحدث همسا » .

وهذه فعلا طريقة فعالة في التغلب على الانفعالات العاطفية والغضب والتوتر ، كما خبر ذلك الكثيرون . فأول خطوة اذا للحصول على هذا الهدوء هى ان تتحكم في تصرفاتك الجسمية ، وستدھش لتأثير هذه على حفظ درجة حرارة عواطفك في حالة مرضية ، وبذلك تخف وطأة الغضب والاضطراب، وسيوفر ذلك عليك كثيرا من الطاقة والجهد ، وتصبح بالتالى اقل تعباً .

ويستحسن أيضا ان تجرب ان تكون هادئا ، بارد الطبع ، خمولا في بعض الأحيان ، فأولئك الذين يتحلون بمثل هذه الصفات الهادئة اقل تعرضا من غيرهم للصدمات العصبية . فالاشخاص ذوو الحساسية الزائدة يخدمون انفسهم لو اتبعوا النصائح آنفة الذكر ولو الى درجة قليلة ، ولا

يعنى هذا بالطبع أن يتخلّى أولئك الأشخاص عن نشاطهم وحساسيتهم التى هى ضمن صفاتهم ، ولكن ممارسة الصفات الهادئة تدعو الى خلق شخصية متوازنة العواطف .

وهأنذا أقدم لك وصفة تتكون من ست نقاط ، جربتها شخصيا ووجدتها ذات نفع عظيم فى تخفيف حدة الغضب والاضطراب . وقد اقترحتها على كثيرين فمارسوها وخبروا نفعها وفائدتها :

١ — اجلس مسترخيا على كرسى . استسلم تماما على هذا الكرسى . فكر فى كل جزء من أجزاء جسمك ، من أخمص القدم الى هامة الرأس ، كأنه فى حالة استرخاء تام وأكد هذا الاسترخاء بقولك : « اصبع قدمى مسترخية . اصبع يدى مسترخية . عضلات وجهى مسترخية »

٢ — تخيل عقلك كصفحة بحيرة تهب عليها عاصفة ، فتتلاطم فوقها الأمواج وتتدافع ، ثم اذا بهذه العاصفة تهدأ واذا بالسكون يسود صفحة هذه البحيرة من جديد .

٣ — اصرف دقيقتين أو ثلاث دقائق فى تذكر أجمل المناظر التى مرت بك ، كقمة جبل فى ساعة الغروب ، أو منظر واد عميق يسوده السكون فى الصباح الباكر ، أو غابة ساعة الظهيرة ، أو ضوء القمر ينعكس على صفحة المياه المتموجة ، وحاول أن تستحى هذه المناظر فى الذاكرة .

٤ — ردد على مهل وبهدوء سلسلة من الكلمات التى توحى بالهدوء والسلام ، محاولا أن تصور لنفسك المعنى الذى تحمله كل كلمة . مثل : اطمئن بال ( قلها بآناة وتأمل وفى أسلوب يوحى بالاطمئنان ) — الصفاء — الهدوء — وحاول أن تستحضر الى الذاكرة كلمات مشابهة .

٥ — استحضر الى عقلك أوقاتا مرت بك وشعرت خلالها بوجود الله وعنايته بك ، وحينما كانت الأحوال سيئة انتابك القلق والوهن واذا به يفرج كربتك ويخرجك سالما منتصرا .

ثم ردد بصوت مرتفع بعض كلمات مثل : « الى الآن رعنتى قوتك ، وبدون شك ستستمر فى قيادتى » .

٦ — ردد هذه الآية الكريمة فان لها تأثيرا فعالا فى جلب الهدوء والسكينة الى العقل : « تحفظه سالما سالما لانه عليك متوكل » . (اشعيا ٤٦ : ٣) .

كرر هذه الآية بضع مرات فى اثناء النهار كلما سنحت لك فرصة . كررها بصوت عال اذا امكن ، حتى اذا ما انتهى النهار تكون قد قلتها مرات كثيرة .

ثم تخيل هذه الكلمات كمادة نشطة حية تنفذ الى خلايا عقلك وتشيع فى كل اجزائه بلسما شافيا ، فان هذا هو انجع دواء اكتشف لنزع التوتر من العقل .

وحينما تحاول ان تطبق هذه الاساليب التى اقترحتها عليك فى هذا الفصل ، فان النزعة الى ان تغضب او تضطرب ستخف حدتها تدريجيا ، وبنسبة مباشرة لنجاحك فى هذا الصدد ستزداد قواك التى كانت تستنزفها هذه العادة الرذيلة ، وبذلك تزداد قدراتك لتجابه مسئوليات الحياة .

## الفصل السابع

### توقع الأفضل وأظفربه

تسأل الاب متحيراً بخصوص ابنه البالغ من العمر ثلاثين ربيعاً :  
« لماذا يفشل ابني في كل عمل يعهد به إليه ؟ » . وكان من الصعب فعلاً  
أن ندرك أسباب فشل هذا الشاب لأنه حسب الظاهر ، كان يملك كل  
مقومات النجاح ، إذا كان ينحدر من أسرة طيبة ، وكانت ثقافته وفرص العمل  
المتاحة له فوق ما يطمع فيه الشخص العادي ، ومع كل ذلك فقد كانت  
لديه نزعة مؤسفة نحو الفشل ، وكل ما لمسه بآء بالخذلان ، ولقد حاول  
جهده ولكنه لم يصب نجاحاً . أما الآن فقد عثر على حل بسيط غاية البساطة،  
ولكنه ذو تأثير عجيب ، وبعد أن مارسه مدة من الزمن ، تخلت عنه النزعة  
الى الفشل واكتسب بدلها سر النجاح ، وهكذا برزت قوة شخصيته وبدأت  
قدراته تؤتي ثمارها .

وفي إحدى المآدب ، منذ مدة ليست ببعيدة ، لم أستطع إلا أن أبدى  
اعجابي بهذا الشاب ذى الحيوية الدافقة ، فقلت له : « انك حيرتى ، فمنذ  
سنتين قلائل كتبت عنوان الفشل في كل شيء ، ولكنك الآن كونت فكرة أصيلة  
لعمل ممتاز ، وقد أصبحت قائداً وسط الجماعة التى تعيش بين ظهرانيها،  
فهلا شرحت لى سبب هذا التغيير العجيب ؟ » .

فأجابنى : « الواقع ان الأمر في غاية البساطة ، فكل ما هنالك انى تعلمت  
قوة الايمان ، فلقد اكتشفت انك اذا توقعت السوء فستحصل عليه ، واذا

توقعت الأفضل نستظفر به . وقد أشرق على هذا التغيير عن طريق ممارسة آية من الكتاب المقدس » . فسأله : « وما هي هذه الآية ؟ » فأجابني : « ان كنت تستطيع ان تؤمن . كل شيء مستطاع للمؤمن » ( مرقس ٩:٢٣ ) .

« لقد نشأت في بيت مسيحي وسمعت هذه الآية مرات كثيرة ، ولكنها لم تترك في نفسي أي أثر ، وفي يوم من الأيام حضرت كنيسةك وسمعتك تركز على هذه الآية في إحدى عظاتك ، وحالا تبادر الى ذهني أن سبب بلائي هو أن عقلي لم يكن محريا على الايمان ، أو التفكير الإيجابي ، ولم يكن لدى إيمان بالله ولا بنفسى ، وهكذا راق لى أن اتبع مقترحاتك وأن أضع نفسى بين يدي الله وأمارس الايمان كما شرحتة أنت آنئذ . وهكذا دريت نفسى على أن افكر ايجابيا بخصوص كل شيء . وبجانب ذلك أن احيا حياة الاستقامة ، ثم ابتسم وقال : « وبذلك أصبحت هناك شركة بين الله وبينى . وحينما اتبعت هذه الخطة ، بدت الأمور تتخذ شكلا آخر فلقد تعودت أن اتوقع الاحسن ، لا الاردا ، وهكذا تبدلت الأمور معى كما ترى . اظن أن هذا نوع من المعجزات . اليس كذلك ؟ » وبهذا السؤال أنهى حديثه المتمع معى .

ولكن لم يكن الأمر معجزيا على الإطلاق ، فان واقع الحال أن هذا الشاب تعلم أن يستخدم قانونا من أقوى القوانين المعروفة في العالم ، وقد اعترف به علم النفس والدين على السواء الا وهو أن يوجه المرء عاداته الذهنية نحو الايمان لا الكفر ، نحو الانتظار والتوقع لا الشك ، وبهذا يصبح كل شيء لديه في محيط الممكنات . ولا يعنى هذا بالضرورة أنك بمجرد الايمان ستحصل على كل ما تريد أو كل ما تظن أنك في حاجة اليه ، فقد لا يكون هذا لصالحك ، فانك حينما تضع ثقتك في الله فانه سيتولى ارشادك حتى لا تتوق الى أشياء تضررك أو لا تنسجم مع ارادته هو ، ولكن الأمر اليقيني هو أنك عندما تؤمن فانك تغير ما كان قبلا أمامك في حكم المستحيل الى شيء ممكن تحقيقه ، ويصبح كل عمل عظيم في النهاية ممكنا لديك .

قال وليم جيمس ( Wiliam James ) العالم النفسى الشهير : « حينما نحاول القيام بعمل نشك في قدرتنا عليه ، فايماثنا هو أول شيء ( لاحظ هنا — أول شيء ) يضمن لنا نتيجة هذه المغامرة » . فالإيمان هو



القاعدة الأساسية والعامل الأول للنجاح في أى عمل نبائره . فحينما نتوقع الأفضل فانك تطلق في عقلك قوة مغناطيسية ، وبمقتضى قانون الجاذبية، فان هذه تعجل بإبراز أحسن ما فيك ، ولكنك حينما تتوقع الأردأ فانك تطلق في عقلك قوة الاشمئزاز والضجر ، وهذه بدورها تنزع من داخلك أحسن ما فيك . انه الأمر يدعو الى العجب أن توقع الأفضل يثير القوات الكامنة في الانسان لتحقيق هذا الذى نتوقعه .

ولقد وصف الكاتب الرياضى الشهير هيو فولرتون ( Hugh Fullerton ) يوضح هذه الحقيقة ، ولقد كنت وأنا شاب معجبا أشد العجب بهذا الكاتب وبما يكتب من قصص الرياضة ، ومن ضمنها قصة عن جوش أوريللى ( Josh O'reilly ) الذى كان يوما رئيسا لنادى سان انتونيو .

ولقد كان لدى أوريللى هذا مجموعة من الرياضيين الأفاذا ، وقد أصاب سبعة منهم الهدف أكثر من ثلاثمائة مرة ، وظن الجميع أن هذا الفريق سيكسب البطولة دون منازع . ولكنه فشل فشلا ذريعا وخسر سبع عشرة مباراة من المباريات العشرين الأولى . لم يستطع اللاعبون أن يصيبوا الهدف وأخذ كل عضو يتهم الآخر بأنه « شؤم » على الفريق . وفى إحدى مبارياتهم مع نادى دالاس ، وكان هذا النادى ضعيفا تلك السنة بالذات ، لم يحرزوا أمامهم أى نصر بل خرجوا مهزومين شر هزيمة ، وذهبوا الى ناديتهم يخيم عليهم اليأس والوجوم . لقد كان جوش أوريللى يعرف أن لديه مجموعة من الرياضيين لا تضارع ، ولكنه أدرك علة هزيمتهم وهى أن تفكيرهم كان خاطئا ، فلم يتوقعوا أن يصيبوا هدفا أو أن يكسبوا مباراة ، بل على العكس توقعوا الهزيمة والانهيار ، ولم يكن نموذج تفكيرهم ينحو تجاه الثقة والانتصار بل ناحية الشك والانتكاس .

ولقد تمكن هذا التفكير السلبي من أذهانهم فجمد عضلاتهم وضع عليهم التوافق والموامة فيما بينهم ، وهكذا فقد الفريق فيض القوة التى تربط بين أعضائه .

وحدث أنه كان يعيش فى تلك الانحاء مبشر يدعى شلاتر ( Schlater ) وقد نال هذا المبشر شهرة واسعة عن طريق الشفاء بالإيمان ، وكانت تتجمع

حوله حشود من الناس ليسمعوه ، وجلهم يثق فيه ويؤمن به ، ومن يدري فقد تكون هذه الثقة هى سبب ما حصل عليه من نتائج . وهكذا خاطرت فكرة لاوريلى ، فطلب من كل لاعب أن يعيره مضربين من أحسن ما لديه وأن ينتظروه فى النادى الى أن يرجع اليهم ، ثم وضع المضارب جميعها فى احدى عربات اليد وسار فى طريقه ، وبعد أن غاب لمدة ساعة ، رجع متهللاً ، واخبر اللاعبين أن اشلاتر قد بارك هذه المضارب ، وأن بها الآن قوة لا تهزم . فذهل اللاعبون وغرخوا جدا . وفى اليوم التالى تقابلوا مع نادى دالاس فانتصروا عليه انتصارا فائقا وشقوا طريقهم فعلا الى البطولة ، وعقب هيوغولرتون أنه لمدة سنين بعد ذلك كان أى لاعب مستعدا أن يدفع مبلغا كبيرا من المال ليحصل على أى مضرب نال بركة اشلاتر . وبغض النظر عن قوة اشلاتر الشخصية ، فإن الحقيقة الواقعة هى أن شيئا هائلا وجد طريقه الى عتول هؤلاء اللاعبين ، فتغير نموذج تفكيرهم ، وهكذا بدأوا يتوقعون النصر ولا يشكون . لم يتوقعوا الأردأ بل الأفضل . توقعوا أن يصيبوا الهدف وأن ينتصروا وهذا ما حدث فعلا . تولدت فيهم القوة ليظفروا بما ييغنون .

وانى اؤكد انه لم يكن هناك أى تغيير فى المضارب ذاتها ولكن التغيير حدث فعلا فى عقول أولئك الذين لعبوا بها . لقد تأكد لديهم أنهم قادرون على إصابة الهدف وعلى احراز النصر . ان نموذج التفكير الجديد غير عقول هؤلاء الرياضيين فوجدت قوة الايمان الخلاقة مجالا للعمل المجدى .

قد لا تكون أنت موافقا كما يجب فى لعبة الحياة ، فقد تقف بمضربك لتصيب الهدف ولكنك لا تستطيع . تضرب مرة تلو الأخرى ولكن النتيجة تدعو الى الرثاء . فدعنى أقدم لك اقتراحا وأنا قمين أنه سينفعك كل النفع، وأساس ضمانتى له هو أننى قد وصفته لآلاف الناس واستخدموه وحصلوا على نتائج مذهلة . وستتغير الأحوال معك اذا جربت باخلاص هذه الوسيلة: ابدأ بقراءة العهد الجديد ، ولاحظ عدد المرات التى يشير فيها الى الايمان، ثم انتق حوالى ستة من هذه العبارات التى وقعت من نفسك موقعا حسنا واحفظها عن ظهر قلب ، ودعها تترسب فى عقلك الواعى . ردها مرة ومرات وخصوصا قبل أن تستلقى فى فراشك فى المساء ، وهكذا ستجد انه عن طريق قوة الترشيح الروحى ستغوص هذه الافكار الى عقلك الباطن،

ومع مرور الزمن تكيف وتحول نوع تفكيرك ، وهذا سيجعل منك مؤمنا راجيا ، وهذا بدوره سيخلق منك منجزا لما تريد من الأعمال ، وستكون لديك القدرة لتظفر بما يريده الله وبما تصبو اليه انت من الحياة .

أن أعظم قوة دافعة في الحياة الانسانية هي القوة الروحية كما يعلمها الكتاب المقدس ، فانه يذكر في حذق ومهارة أفضل السبل التي تعين المرء على أن يجعل من نفسه شيئا ذا بال . فالايمان بالله والتفكير الايجابى والثقة بالناس والثقة بنفسك والثقة بالحياة ، كل هذه هي جوهر ما يعلمه الكتاب المقدس في هذا الصدد . اسمعه يقول : « ان كنت تستطيع أن تؤمن . كل شيء مستطاع للمؤمن » ( مرقس ٩ : ١٣ ) . « لو كان لكم ايمان .. لا يكون شيء غير ممكن لديكم » ( متى ١٧ : ٢٠ ) . « بحسب ايمانك ليكن لكما » ( متى ٩ : ٢٩ ) . وهكذا نلاحظ التركيز على الايمان والايمان وحده ، وهذا يؤكد الحقيقة القائلة ان الايمان ينقل الجبال .

وقد يشك بعض المتشككين ، الذين لم يمارسوا قط قوة هذا القانون في تأثير على التفكير المستقيم ، في هذه التوكيدات التي ادليت بها بخصص النتائج المذهلة التي تنجم عن استخدام اسلوب الايمان هذا .

ان الأمور تتحسن فعلا حينما تتوقع الأحسن لا الأرء ، لانك حينها تتخلص من الشك في نفسك فانك ترمى بكل ذاتك فيها تسعى اليه ، ولا يمكن أن يقف حائل في طريق الرجل الذي يرمى بكلياته وجزئياته تجاه امر يريد تحقيقه . فحينها تعالج مشكلة ما كوحدة شخصية فان صعوبتها ، التي هي في حد ذاتها دليل على الانفصال والتصدع ، تؤول الى الزوال . ان تركيز جميع القوى ، الجسمية منها والعاطفية والروحية ، على امر من الامور واستخدامها الاستخدام الصحيح ، يخلق قوة متماسكة لا يمكن ان تقاوم .

ان توقع الأفضل يعنى أنك تضع كل قلبك ( أى الجوهر المركزى لشخصيتك ) فيما تود أن تنجزه . كثيرون من الناس يفشلون في الحياة ، لانهم يحتاجون الى القدرة ، ولكن لانهم في حاجة الى الاخلاص الكامل فيما يقومون به من اعمال . انهم لا يتوقعون من كل قلوبهم ان ينجحوا وليست قلوبهم على ما يعملون ، أى انهم لا يرمون بكل ثقلهم عليه . ان النتائج

لا تمنح نفسها للشخص الذى يرفض ان يلقي بذات نفسه نحو النتائج  
المرجوة .

المفتاح الرئيسى للنجاح فى الحياة والحصول على ما تبغى هو ان  
كل قدراتك وترمى بنفسك فى عملك او فى اى مشروع تأخذ على عاتقك  
القيام به ، او بمعنى آخر ، كل ما تعمله فاعمله بكل قوتك ، واللق فيه بذات  
نفسك ولا تبخل عليه بشيء ، فان الحياة لا تمسك نفسها بمن يهبها كل  
ما يملك ، ولكن معظم الناس لا يفعلون ذلك بكل أسف . فالواقع ان قلة  
من الناس هم الذين ينجحون هذا النهج ، مع العلم ان الانحراف عنه هو  
سبب الفشل الذريع ، او على الأقل فى الحصول على نصف ما نصبوا  
اليه فقط .

يقول المدرب الرياضى الكندى الشهير ايس برسيفال ( Ace Percival )  
ان معظم الناس ، الرياضيين منهم وغير الرياضيين « ممسكون » اى انهم  
يتمسكون بشيء يدخرونه ففى تنافسهم لا يستثمرون انفسهم ٠٠٪ ولأجل  
هذا هم يتصرفون عن بلوغ الغاية التى هم اهل لها .

حدثنى رد بارير ( Red Earber ) مذيع البيسبول الشهير انه  
عرف قلة من الرياضيين هم الذين يهبون كل امكانياتهم للعب . . ولذلك  
لا تكن « ممسكا » بل أبذل دأئها وستجد ان الحياة لا تمسك عنك شيئا .

كان احد المدربين الرياضيين المشهورين يلقت تلاميذه كيفية القفز  
على الأرجوحة المرتفعة ، وبعد ان انتهى من الشرح ، طلب منهم ان  
يبرهنوا عمليا على مقدرتهم فى فهم ما شرجه لهم نظريا ، فتطلع احسد  
التلاميذ الى القضيب المرتفع الذى كان عليه ان يتعلق به وامتلأ قلبه  
رعبا وتجمد فى مكانه ، فلقد تخيل نفسه ساقطا من هذا العلو الشاهق  
وعظامه متهدمة ، ولذلك لم يستطع ان يحرك عضلة واحدة من عضلاته ،  
وتأوه فى فزع قائلا : « لا أستطيع ! لا أستطيع ! » . فوضع المدرب  
ذراعه حول كتفه وقال له : « لا يا بنى انك تستطيع وسأدلك على  
الطريق » . ثم ادلى بعبارة ذات أهمية بالغة ، انها احكم عبارة طرقت  
سمعى ، فقد قال : « ارم بقلبك على القضيب المرتفع ، وجسمك كله

سيبتبك » . وأنا أرجو أن تنقل هذه الجبلية وتكتبها على بطاقة وتضعها في جيبك ، وضعها تحت الزجاج الذى يغطى مكتبك ، ثبتها أمامك على الحائط ، الصقها لدى المرأة حيث تحلق لحيتك ، بل وأهم من هذا كله ، أكتبها على صفحات عقلك ، اذا كنت ترغب حقا أن يكون لك شأن في الحياة . ان هذه العبارة تفيض بالقوة : « ارم بقلبك على القضييب المرتفع وجسمك كله سيبتبعك » .

ان القلب هو عنوان النشاط الخلاق . فاشعل القلب اذا بالوجهة التى تريدها وبالهذف الذى تبغيه ، وثبت هذا بعمق في عقلك الباطن حتى أنك لن تقبل كلمة « لا » جوابا لتحقيق هدفك ، وحينئذ سترى ان شخصيتك بأكملها ستتبع قلبك حيثما يسير . « ارم بقلبك على القضييب » تعنى أنك تطغى بايمانك على كل ما يقابلك من صعاب ، وما يعترضك من عقبات وحواجز . أو بمعنى آخر ، ارم بالجواهر الروحية الكامنة في أعماقك على القضييب ، فستجد أن نفسك المادية ستسير في طريق النظر الذى اكتشفه عقلك الملم بالايمان . فتوقع الأفضل ، لا الأردأ ، وستظفر به . ان ما يخالج قلبك ، طيبا كان أم رديئا ، قويا أو ضعيفا ، هو الذى سيعود اليك . قال امرسون في هذا الصدد : « احذر ما تبغيه لأنك ستحصل عليه » ! .

أما أن هذه الفلسفة ذات قيمة عملية فيوضحها اختبار شابة جاءت تستشيرنى منذ بضع سنوات خلت ، وقد حددت لها ميعادا أن أقابلها في مكتبى في الساعة الثانية في عصر أحد الأيام ، ولكنى شغلت بعض الشئ وذهبت متأخرا خمس دقائق الى قاعة الاجتماع حيث كانت تنتظرنى .

وقد ظهر الاستياء واضحا على محياها من الطريقة التى كانت تضم بها شفتيها ، وجابهتنى بالقول : « انها الآن خمس دقائق بعد الثانية وانى دائما أحرص على حفظ المواعيد » فأجبتها مبتسما : « وأنا كذلك . اننى دائما أحرص على حفظ الميعاد وأرجو أن تغفر لى هذا التأخير الذى لم أستطع تلافيه » ولكنها لم تستجب لابتسامتى وقالت بشئ من الصرامة : « ان لى مسألة هامة أريد أن أعرضها عليك وأريد لها جوابا وانى أتوقع منك هذا الجواب » ثم استطردت دون توقف . « ومن الخير أن أضعها أمامك بدون

تزويق . انى اريد ان اتزوج » . فأجبتها : « حسنا . هذه امنية طبيعية واود ان اساعدك على تحقيقها » . فأجابت « اود ان اعرف لماذا لا استطيع ان اتزوج . ففى كل مرة اصادق شابا لا يلبث ان يختفى من الصورة وتفلت منى الفرصة ، واصارحك القول اننى لم اعد بعد صغيرة ، ولقد لجأت اليك الآن لانك تدير عيادة لدراسة مثل هذه الصعاب ، ولا بد ان لك خبرة فى هذا المضمار وهانذا اعرض عليك المسألة دون موارد او دوران ، فقل لى : « لماذا لا استطيع ان اتزوج ؟ » . فتقرست فيها لاكتشف ان كانت من النوع الذى يمكن مجابته بالحقائق عارية ، لانه كان على ان اصارحها ببعض الامور ان كانت تبغى حقا علاجاً ناجحاً ، واخيراً اقتصعت أنها متسعة الامق وتستطيع ان تتناول الدواء المطلوب لعلاج حالتها ، فقلت لها : « حسنا . تعالى الآن نحلل الموقف ، فالواضح انك تملكين عقلاً نيراً وشخصية لطيفة ، واذا سمحت لى فانى اقرر ايضا انك فتاة وسيمة » وكل ما قلته لها كان حقا وقد هنأتها عليه بكل الطرق الامينة التى فى مقدورى ، ثم قلت لها بعدئذ : « اعتقد انى اكتشفت صعوبتك » وهى هذه : « لقد انتقدتنى لانى تأخرت خمس دقائق عن موعدنا ، وكنت حقا قاسية فى توبيخك . ألم يتبادر الى ذهنك ان موقفك هذا يشكل غلطة كبرى ؟ وانظن ان الزوج سيجابه وقتا عصيبا اذا كنت تدققين معه الى هذا الحد . والواقع انك ستتحكمين فيه الى حد كبير ، لدرجة انه حتى لو تزوجتما فستكون حياتكما فاشلة . ان الحب لا يترعرع فى ظل السيطرة والاستبداد » . ثم استطردت قائلاً : « ان لك طريقة خاصة فى ضم شفقتك بشدة مما يوحى بانك تميلين الى السيطرة ، ودعيني اصارحك ان الزوج العادى لا يحب ان تحكمه زوجته ، على الاقل للدرجة التى تشعره بهذه السيطرة . ثم انى اعتقد انك تصبحين اكثر جاذبية لو انك تخلصت من هذه الخطوط الصارمة التى تكسو وجهك . يجب ان تتحلى بشيء من النعومة والرفقة ، ولا تستطيعين ذلك مع وجود هذه الخطوط القاسية » ثم القيت نظرة على ردائها ، وكان من النوع الغالى ، ولكنها لم تلبسه بآناقة ، فقلت لها : « قد لا يكون هذا من اختصاصى ، ولكنى ارجو ان تغفرى لى تطفلى ، فهلا توافقينى على ان هذا الرداء يمكن ان يلبس بطريقة افضل ؟ » .

اننى أعتقد أن وصفى لها كان محرجا ولكنها تقبلته بروح رياضية وضحكت بصوت عال ، ثم قالت : « انك فى الواقع لا تستعمل اصلاحات مهذبة فى تعبيراتك . ولكنى فهمت ما ترمى اليه » . ثم اقترحت عليها قائلا: قد يساعدك على تحسين الموقف لو انك صغفت شعرك بعناية اكثر ، انه « منكوش » بعض الشيء ، ويمكنك ايضا ان تضعى قليلا من الروائح العطرية ، ولكن الاهم من هذه جميعها هو أن تحصلى على موقف جديد يغير هذه الخطوط التى ترسم على وجهك ، ويشيع فيك هذه الصفة التى لا يعبر عنها الا وهى الفرحة الروحية .

وأؤكد لك أن هذه جميعها « ستضفى عليك سحرا وجاذبية » . فانفجرت قائلة : « حسنا . لم أكن اتوقع قط أن اسمع هذا الخليط من النصائح فى مكتب قسيس » . فهمت قائلا : « لا اظن ذلك ، ولكن واجبنا اليوم أن نلم بزوايا أى موضوع انساني نعالجه » . ثم حكيت لها عن استاذ لى فى الجامعة التى درست فيها واسمه رولى ووكر ( Rolly Walker ) الذى قال مرة : « ان الله يدير صالونا للجمال » . ثم زاد قائلا : « ان فتيات كثيرات لما جئن لهذه الجامعة لأول مرة كن فى غاية الجمال ، ولكنهن لما رجعن لزيارتها بعد ثلاثين عاما كان قد انطفأ فيهن هذا الجمال وتبدد منهن السحر ، بعكس فتيات أخريات ، كن فى شكلهن عاديات حينما جئن هنا لأول مرة ، ولكنهن حينما رجعن لزيارة الكلية بعد ثلاثين سنة ، أصبحن فائتات » وهنا تسائل : « ما الذى أوجد هذا الفرق ؟ » ان اولئك الأخريات كان لهن جمال الروح منطبقا على وجوههن ، ثم عقب قائلا : « ان الله يدير صالونا للجمال » . وعند ذلك استغرقت زائرتى فى التفكير بعض لحظات ، ثم نهضت قائمة وقالت : « ان كلماتك تحوى كثيرا من الحق وسأجربها » وهنا ظهرت قوة شخصيتها وبان تأثيرها لأنها فعلا جربت ما تناولناه فى بحثنا معا .

ومرت سنون كثيرة ونسيت أمر هذه الفتاة ، وفى احدى المدن القيت محاضرة وبعدها جاءتني سيدة أنيقة وبصحبته رجل وسيم الطلعة ومعهما طفل فى نحو العاشرة من عمره ، وتطلعت الى السيدة مبتسمة ثم قالت: « كيف تراه ملبوسا » ؟ فسألته فى شئ من الارتباك : « ماذا تعنين بهذا الملبوس » ؟ فأجابت : « ردائى انظنه ينساب على جسمى باناقة ؟ » فأجبتها

في كثير من الدهشة : « أجل . أظنه في غاية الإثارة . ولكن لماذا تسأليني هذا السؤال بالذات ؟ » فأجابت : « ألا تعرفني ؟ » فقلت لها : « انى أقابل أناسا كثيرين في تجوالى ، وإصارك القول اننى لا أذكر أنى قابلتك قبل الآن » . فذكرتنى بالحديث الذى دار بيننا منذ سنين كثيرة ، ثم قالت : « أرجو أن تقابل زوجى وابنى الصغير . ان الذى القيته على مسامعى آنئذ كان حقا تهما . . لقد كنت فتاة يائسة تعيسة يمكنك أن تتصورها حينما جئت اليك لأول مرة ، ولكنى مارست كل ما اقترحته على اذ ذلك بكل أمانة وقد وفقت تهما » . ثم تحدثت زوجها فقال : « ليس هناك مخلوق في الوجود أحسن من مارى » . وأنا بدورى أقرر أنه كان على حق لأنها كانت فعلا جميلة ولا بد أنها زارت « صالون التجميل الذى يديره الله » . فمى لم تتمتع فقط بما تكنه روحها من رقة وعذوبة ، ولكنها في نفس الوقت استخدمت تلك القوة الرائعة لتظفر بما تبغى وتريد ، وقد قادها هذا العزم الجديد الى أن تغير ما بداخلها حتى تحقق أحلامها .

لقد كانت تملك عقلا جبارا ، لذلك رضخت واستخدمت الأساليب الروحية ، وكان لها ذلك الايمان القوى بأن ما يحدثها به قلبها يمكن تحقيقه عن طريق القوى الايجابية الخلاقة .

فالطريقة اذا هى ان تعرف ما تريد وتتأكد انه الشئ الصواب ثم تكيف نفسك بطريقة تحقق لك ما تصبو اليه ، وفوق ذلك تهسك دائما بالايمان ، فانك بقوة الايمان الخلاقة تجعل في الامكان تحالف الظروف المختلفة التى تعينك على أن تحصل على رغبتك المشتهاة .

ولقد أدرك دارسو الفكر الحديث في القيمة العملية لآراء وتعاليم يسوع وخاصة التضحية في قوله الماثور . « بحسب ايمانكما ليكن لكما » ( متى : ٩ : ٢٩ ) . فبقدر ايمانك في نفسك وايمانك في عملك وايمانك في الله ستخطو قدما . فاذا وثقت بعملك وبالفرض التى تتيحها لك بلدك ، واذا آمنت بالله وجاهدت بكل قواك . . أو بمعنى آخر اذا « رميت بقلبك على القضيبي » . فانك ستسهم الى الموقع الذى تبغيه لحياتك ولخدماتك ولاهدافك . فحينما يعترضك قضيبي في الطريق ، اى نوع من الحواجز ، فقف قليلا واغمض عينيك وتصور كل ما يعلو هذا القضيبي ، لا ما هو



أسفله ، وتخيل أنك رميت « بكل قلبك » عليه ، واستشعر في داخلك تلك القوة الرافعة التي تسمو بك عليه ، وآمن تماماً أنك فعلاً حاصل على تلك القوة الرافعة ، فستدهش حقاً لتلك القوة التي تسرى في أوصالك . فإذا ما تخيلت في أعماق عقلك أفضل شيء واستخدمت قوة الإيمان والطاقة الكامنة فيك ، فإنك ستظفر بما تريد .

ومن الأهمية بمكان أن يعرف المرء طريقه واتجاهه في الحياة إذا رغبه حقاً في تحقيق مآربه ، فإنك ستصل إلى هدفك وتحقق أحلامك وتصل إلى ما تريد إذا كان هدفك محدداً وواضحاً ، فكم من أناس لا يحققون غرضاً في حياتهم لأنهم يسرون على غير هدى ، وليس أمامهم غرض معين يسعون لتحقيقه ، ولذلك فلا تتوقع أن تدرك الأفضل إذا كان تفكيرك لا يهدف لغرض معين .

جاءني شاب في السادسة والعشرين من عمره ليستشيرني لأنه يرم ومتضجر بوظيفته الحالية ، وكان يتوق أن يحتل مكانة أسمى في الحياة حتى تتحسن أحوال معيشته ، وكان هذا الدافع في حد ذاته شيئاً مستساغاً ويستحق الدراسة . فسألته : « حسناً . أين تريد أن تذهب ؟ » فأجاب : « لا أعلم بالضبط . فلم أفكر في هذا إطلاقاً . كل ما أسعى إليه هو أن أبتعد عما أنا فيه الآن » . فسألته ثانية : « أى عمل تجيد ، وما هى نقاط القوة لديك ؟ » فأجاب : « لا أدري ، فلم أفكر في هذا من قبل أيضاً » . فقلت له مشدداً : « ما الذى تبغى أن تفعله لو أتيحت لك الفرصة ؟ ما الذى تنوى أن تقوم به فعلاً ؟ » فأجاب في شيء من الخمول : « لا أستطيع أن أبت في هذا ، فلا أدري ما الذى أود أن أقوم به ، لم أفكر في ذلك قبل الآن ، وأظن أننى يجب أن أقرر هذا الأمر أيضاً » . فقلت له : « والآن يا بنى انك تريد أن تغير عملك الحالى بعمل آخر . ولكنك لا تدري ما الذى تستطيع أن تفعله ولا إلى أين المسير ، فعليك أن ترتب أفكارك وتنظمها قبل أن تتوقع تغييراً يذكر في حياتك » .

وهذه هى نقطة الفشل عند الكثيرين ، فهم لا يتقدمون في الحياة ، لأن فكرتهم مهزوزة عن الطريق الذى يسلكونه وعن العمل الذى يمكنهم القيام به ، وحيث لا هدف فلا نتيجة . وعليه فقد قمنا بتحليل كامل لامكانيات

هذا الشاب واكتشفنا ان لديه امكانيات لم يكن هو نفسه يدري عنها شيئا، وكان من الضروري ان تثير بداخله دافعا يحركه الى الامام . ولذلك علمناه اساليب الايمان العملية ، واليوم هو يسير على الدرب وسيصل ، فهو الآن يدرك سبيله وكيف يصل اليه . والآن يعرف ما هو الأفضل ويتوقع ان يظفر به ، وسيظفر فعلا ، ولن يقف في طريقه أى عائق .

سألت مرة أحد محرري الجرائد المشهورين ، وكان ذا شخصية طاغية : « كيف استطعت ان تصبح محررا لمثل هذه الجريدة الهلوسة ؟ . فأجاب ببساطة : « لأنى رغبت فى ذلك » . فسألته : « أهذا كل ما فى الأمر ؟ انك أردت ان تكون فأصبحت ما تريد ؟ » فوضح قائلا : « قد لا يكون هذا كل شيء ولكنه كان أهم ركن فى الموضوع فأتى أعتقد انك اذا أردت ان تشق طريقك فى الحياة فعليك ان تحدد الهدف وما تبغى ان تقوم به ، ثم تأكد انه غرض شريف ، وصور هذا الغرض فى عقلك واحتفظ به بين خلاياه . اسع جاهدا فى سبيل تحقيقه وآمن به فستجد ان فكرته تستحوذ عليك بقوة وتسعى تجاه نجاحه ، فان هناك نزعة جبارة فى ان يصبح المرء ما يصوره له عقله ، على شريطة ان يتمسك دائما وبقوة بالصورة الذهنية كاملة ، وان يكون الهدف مستساغا » .

ولما انتهى المحرر من حديثه أخرج من كيسه بطاقة بالية وعلق قائلا : « اننى أردد هذا الاقتباس كل يوم من أيام حياتى ، لدرجة انه أصبح الفكر السائد على ولقد نقلت هذا الاقتباس وهأنذا أقدمه لك : ان الرجل المعتمد على نفسه ، الايجابى ، المتفائل ، الذى يباشر عمله وهو وطيء الثقة بالنجاح ، فى مقدوره ان يشيع المغناطيسية فيما حوله حتى انه يجذب لنفسه قوى الكون الخلاقة » . وانها لحقيقة واقعة ان الشخص الذى يفكر ايجابيا ويعتمد على نفسه وينظر نظرة متفائلة ، يستطيع ان يستهوى ما حوله فعلا ويطلق القدرات التى تحقق الهدف . . فتوقع الأفضل على الدوام ولا تلق بالا للأسوأ ، بل انزع من فكرك وأبعده عنك ، ولا تدع عقلك يفكر مطلقا فى أن السوء سيحل بك ، ولا تحاول ان تحتضن مثل هذا الفكر فى داخلك ، لان ما تعتنقه من آراء يجد له مرعى خصيبا فى العقل ، ولذلك املأ هذا العقل بما هو أفضل ولا شيء غير ذلك ، ثم قدم الغذاء لهذه الآراء ، وركز

عليها ، وإكدها ، وضعها دائها في خيالك ، وصل لأجلها ، وسيج حولها بالايان ، ودعها تستحوذ على كل ما فيك ، وتوقع الأفضل ، فستجد أن قوة العقل الروحية الخلاقة ، تساندها قوة الله ، تنتج لك أجمل ما ترجو .

ومن يدري فقد تكون وقت قراءتك لهذا الكتاب في حالة من السوء تظن معها أن أي نوع من التفكير غير مجد للخلاص من المأزق الذي أنت فيه ، ولكن الإجابة عن مثل هذا الشعور ، هي أن الأمر بكل بساطة ، ليس كما تتوهم ، فحتى لو كنت في الحضيض فأنك لا زلت ممسكا بناصية الموقف ، وكل ما عليك هو أن تكتشف القوى الكامنة فيك وتطلق سراحها وتجاريها في انطلاقتها . وهذا يستلزم شجاعة وخلقا قويا دون شك ، ولكن أهم مطلب هو الايمان ، فازرع الايمان في أعماقتك تحصل على الشجاعة والخلق اللازمين .

اضطرت سيدة ، لضيق ذات يدها ، أن تنزل الى السوق كبائعة ، الأمر الذي لم تعهده من قبل ، وكانت تبيع آلات للتنظيف بواسطة تفريغ الهواء ، وكان عليها أن تجربها أمام الزبائن من بيت لآخر ، لكنها اتخذت موقفا سلبيا إزاء نفسها وإزاء هذا العمل ، فلم تكن لها الثقة بأنها تقدر على أداء هذا العمل وعرفت أنها ستفشل ، وكانت تخشى الذهاب الى أي منزل لتشرح طريقة الاستعمال حتى ولو كانت تذهب بناء على دعوة سابقة ، ونتيجة لذلك ، لم يكن الأمر يدعو للغرابة إطلاقا حينما فشلت في نسبة كبيرة من مقابلاتها .

وحدث مرة أنها زارت سيدة أظهرت نحوها اهتماما غير المعتاد ، ولذلك أفضت لها بقصة فشلها وعجزها التام ، فأصغت لها السيدة في صبر وناة ، ثم أجابتها بهدوء : « إذا كنت تتوقعين الفشل فستفشلين ، أما إذا توقعت النجاح ، فأنا متأكدة أنك ستنجحين » . ثم أضافت قائلة : « سأقدم لك وصفة اعتقد أنها ستساعدك . انها ستغير أسلوب تفكيرك ، وتوحى اليك بثقة جديدة ، وتعينك على أن تحققي أهدافك . رددى هذه الوصفة قبل أن تقومي بأية زيارة في عملك ، آمنى بها وستندهشين لما ستقدمه لك من عون . وهذه هي الوصفة :

« ان كان الله معنا فمن علينا » ( رومية ٨ : ٣١ ) ولكن حديدتها انت لتتحدث اليك شخصيا ، بمعنى ان تقولى : « ان كان الله معى فمن على ، فاذا كان الله معى فانى متيقنة اننى سأبيع آلات التنظيف هذه . ان الله يعلم انك تجاهدين فى سبيل تأمين حياة أطفالك وتقديم العون لهم ولنفسك ، وبممارسة هذه الوسيلة التى اقترحتها عليك ستحصلين على القوة التى تحقق لك ما تبغين » . وتعلمت المرأة كيف تستخدم هذه الوصفة ، وكلما زارت بيتا توقعت ان تباع سلعتها ، مؤكدة ومتصورة نتائج ايجابية لا سلبية ، وهكذا لما استخدمت هذه البائعة الوصفة المذكورة حصلت على شجاعة جديدة وايمان جديد وثقة اعمق فى قدراتها وهى الآن تقرر : « ان الله يساعدنى على بيع آلات التنظيف » ومنذا يستطيع ان يجادل فى هذا ؟ .

انها حقيقة اصيلة لا شك فيها ان ما يتوقعه العقل فانه ينزع الى الحصول عليه ، لان الشئ الذى تتوقعه جديا هو ما تصبو اليه حقيقة ، فاذا لم ترغب فى شئ بقدر كاف ليخلق جوا من العوامل الايجابية الناتجة عن هذه الرغبة الجامحة ، فانها ، على الأرجح ، ستهرب عنك ، ولكن السر يكمن فى هذا الأمر : « اذا رغبت من كل قلبك » اى اذا استخدمت كل ما تملك شخصيتك من قوى لتحقيق ما يصبو اليه قلبك ، فنق ان محاولتك لن تضيع هباء .

دعنى أقدم لك اربع كلمات يتكون منها قانون هام :

**قوة الايمان تفعل العجائب** — فهذه الكلمات الاربعة مشحونة بقوة خلاقة دينامية ، فاحفظها فى عقلك الواعى ودعها تترسب فى عقلك الباطن ، فستقدم لك العون لتتغلب على اية صعوبة تصادفك . احتفظ بها فى فمك وكررها مرة ومرة الى ان تثبت فى عقلك وتؤمن بها ايمانا عميقا — «قوة الايمان تفعل العجائب» .

ولا يخامرني شك فى تأثير هذه الفكرة لاني رايت نتائجها الفعالة فى غالب الاحايين حتى ان حماسى لقوة الايمان لا حد لها على الاطلاق .

في مقدورك أن تتغلب على أية عقبة وتستطيع أن تحصل على نتائج جبارة لقوة الايمان ، فكيف إذن تنمى قوة الايمان ؟ والجواب على ذلك هو أن تغمر عقلك بآيات الكتاب المقدس ، فإذا صرفت ساعة يوميا في قراءته وحفظت بعض هذه الآيات عن ظهر قلب ، وانسحت لها المجال لتعمل على تكييف شخصيتك ، فإن التغيير الذى يطرأ عليك وعلى خبراتك سيكون شيئا شبيها بالمعجزات . ان فصلا واحدا من الكتاب المقدس كفيلا بأن يتم لك هذا الأمر الا وهو الاصحاح الحادى عشر من بشارة مرقس وستجد السر فى الكلمات الآتية التى هى من اعظم الوصفات التى يحويها هذا الكتاب: « ليكن لكم ايمان بالله ( ان هذا شيء ايجابى . ليس كذلك ؟ ) لاني الحق اقول لكم ان من قال لهذا الجبل ( هذا شيء محدد ) انتقل ( أى قف جانبا ) وانطرح فى البحر ( وهذا يعنى بعيدا عن النظر — أن أى شيء ترمى به فى البحر ، يضيع الى الأبد — فارم اذا بالعقبة التى تقف فى طريقك — والتى تدعوها جبلا — فى البحر ) ولا يشك فى قلبه ( ولماذا يقول القلب ؟ لانه يعنى أنك لا تشك فى عقلك الباطن أى فى جوهر ذاتك . فليس الأمر سطحيًا يحتل الشك بالعقل الواعى ، لأن مثل هذا الشك قد يكون نوعا من الذكاء والحدق ، الأمر الطبيعى للعقل الواعى — ولكن المقصود هنا هو الشك العميق الذى يجب تحاشيه ) بل يؤمن أن ما يقوله يكون ، فمهما قال يكون له » ( مرقس ١١ : ٢٢ — ٢٣ ) .

وليست هذه نظرية اخترعتها ولكنها جاءت فى أوثق مصدر عسره الانسان ، فالأجيال المتعاقبة ، بغض النظر عن تقدم العلوم والمعارف، تقرأ الكتاب المقدس أكثر مما يقرأ أى كتاب آخر . فالبشرية تثق فيه ، ولها كل الحق فى هذه الثقة ، أكثر من أية وثيقة أخرى عرفها الناس . وهذا الكتاب يعلمنا أن قوة الايمان تفعل العجائب .

ويعزى فشل الكثيرين فى تحقيق أهدافهم ، لسبب عدم استخدامهم لقوة الايمان استخداما مخصصا ومحددا . اننا نسمع القول : « يقول لهذا الجبل » أى لا تعبىء كل قواك تجاه سلسلة جبال صعبك دفعة واحدة، بل هاجم كل صعوبة على حدة ، الواحدة تلو الأخرى ، وبذلك لا تتفارق جهودك . فإذا ما رغبت فى شيء فما السبيل اليه ؟ اسأل نفسك ، بادىء ذى بدء ، « هل أنا أريده » ؟ وامتنح هذا السؤال بأمانة فى الصلاة عما

إذا كنت حقا تريده ، وإذا كان من الخير لك أن تحصل عليه ، فإذا كانت الإجابة على كل ذلك بالإيجاب ، فاسأل الله عنه ولا تتراجع في سؤالك له . فإذا رأى الله بفكره الثاقب ألا تحصل عليه ، فلا تحاول ، لأنه لن يعطيه لك ، ولكن إذا كان أمرا مشروعا ، فاسأله عنه ، وحينها تسأل ، لا تشك في قلبك ، بل كن محددا في طلباتك .

ولقد انطبعت حقيقة هذا القانون في ذهني بما قصه على أحد أصدقائي ، وهو من رجال الأعمال ذوى الشهرة الواسعة ، يسعى دائما لخير الآخرين ، محبوبا من الجميع ، مسيحيا بالحق . كان هذا الرجل يقوم بتدريس أكبر فصل لدراسة الكتاب المقدس في ولايته . وكان يرأس مؤسسة يعمل بها أربعون ألف شخص .

ومكتب هذا الصديق مزدهم دائما بالكتب الدينية ومن بينها بعض كنى وعظائى ، وفي هذه المؤسسة التى تعد من أكبر المؤسسات فى الولايات المتحدة ، كان يقوم بعمل التلاجات . والرجل نبيل واسع العقل وشديد الإيمان ، فهو يعتقد أن الله موجود فى نفس مكتبه . قال صديقى : « بشر بايمان عميق الجذور لا بايمان هزيل ، ولا تظن أن الإيمان ليس شيئا علميا ، فأننى أنا نفسى عالم وأستخدم العلم فى صناعتى كل يوم ، وأستخدم أيضا الكتاب المقدس كل يوم لأن هذا الكتاب عملى وكل ما جاء به عملى أن كنت تؤمن به » . ولما أصبح مديرا عاما لهذه المؤسسة ، سرت اشاعة فى المدينة تقول : « الآن وقد أصبح السيد . . مديرا عاما فعلينا أن نحمل الكتاب المقدس معنا فى العمل » . وبعد أيام قليلة استدعى الى مكتبه بعض هؤلاء الأشخاص واستعمل معهم اللغة التى يفهمونها فقال : « نما الى سبى انكم تتقولون بأنى وقد أصبحت مديرا عاما ، فعليكم أن تحملوا كتبكم المقدسة معكم الى مكاتبكم » . فأجابوه فى خجل : « اننا لم نقصد ذلك » . فقال لهم : « اتعلمون أنها فكرة صائبة ؟ ولكنى لا أريدكم أن تحملوا هذه الكتب تحت الإبط بل فى قلوبكم وفى عقولكم .

فإذا ما حضرتم بنية حسنة فى قلوبكم وعقولكم ، فثقوا اننا سنعمل عملا يذكر » . ثم اضاف قائلا : « أن نوع الإيمان المجدى هو الإيمان المخلص ، الإيمان الذى يرحل جبلا . محددا ومعينا » فاندھشت لهذه

الملاحظة وقبل ان افتح نمى بكلمة استطرد هو قائلا : « آلمنى مرة اصبع  
قدمى فاستشرت بخصوصه اطباء كثيرين فى هذه المدينة وجميعهم مشهود  
لهم بالمهارة فى منهم ، ومع ذلك لم يستطيعوا ان يكتشفوا به عيبا .

ولكنى كنت اعلم انهم مخطئون لانى اشعر بالآلم من جرائه ، فعمدت الى  
كتاب فى علم التشريح وقرأت عن الأصابع ، فوجدت انها تركيب بسيط ،  
لا يعدو ان يكون بضع عضلات واربطة مشدودة معا الى بعض العظام ،  
وان اى شخص له دراية بسيطة عنها يستطيع ان يصلحها ، ولكنى لم  
أجد من يصلح لى اصبعى ، وظل يؤلمنى كل الوقت . فجلست مرة متأملا  
هذا الاصبع وقلت : « ايها الرب سارسل هذا الاصبع للمصنع مرة ثانية .  
انك انت الذى صنعته . انى اقوم بعمل الثلاثات وأعرف كل دقائقها ،  
وحيثما نبيع ثلاثة نضمن للزبون حسن خدمتها ، فإذا ما اختل سير عملها ،  
ولم يستطع وكيلا فى تلك الجهة اصلاحها ، أرجعها اليها مرة ثانية لنقوم  
نحن بالاصلاح لاننا خبراء فيها ، ولذلك بما انك صنعت هذا الاصبع ولم  
يستطع وكلاؤك ، الأطباء ، أن يصلحوه ، فاسمح لى ان ارسله اليك راجيا  
اصلاحه بأقرب فرصة ممكنة لانه يسبب لى كثيرا من الآلم » .

فسألته : « وكيف حال اصبعك الآن » فأجاب : « على خير ما يرام » .  
وقد تكون هذه القصة تافهة ، بل لقد ضحكت . بينما سمعتها ، ولكنى كدت  
أبكى فعلا اذ رأيت الأثر واضحا على وجه محدثى وهو يقص هذه الحادثة  
التي تظهر قوة الصلاة الهادفة المحددة .

فكن اذا هادفا ومحددا . واسأل الله عن أى شىء صواب وفى براءة  
الأطفال ولا تشك ، فان الشك يعيق فيض القوة بينما الايمان يفتح لها  
الطريق . فقوة الايمان طاغية لدرجة انه لا يوجد شىء يعجز الله عن أن  
يعمله لنا ومعنا وبواسطتنا اذا سمحنا له أن يفيض بالقوة فى عقولنا .

وهكذا ليلهج لسانك بهذه الكلمات على الدوام حتى تسكن فى داخل  
عقلك وتترسب فى قلبك وتستحوذ على جوهر ذاتك « .. من قال لهذا  
الجبل انتقل وانطرح فى البحر ولا يشك فى قلبه بل .. ن أن ما يقوله يكون  
مهما قال يكون له » ( مر ١١ : ٢٣ ) .

وقد اقترحت هذه الأسس منذ بضعة أشهر على صديق قديم كان يتوقع على الدوام أن يصادفه السوء ، وقبل أن أقدم له هذه الوصفة ، ما سمعته قط يتحدث الا حديث التشاؤم على طول الخط ، وكان دائماً يأخذ موقفا سلبياً تجاه أية مسألة او أى مشروع ، ولقد أظهر شكاً عظيماً ازاء ما جاء فى هذا الفصل ، وعرض أن يقوم بتجربته ليبرهن فقط على أنى مخطئ ، وفعلنا جرب هذه الأسس بأمانة وإخلاص تجاه بعض المسائل التى عالجها ، ودون النتائج على بطاقة خاصة ، واستمر يفعل ذلك لمدة ستة أشهر . وبعدما أخبرنى من تلقاء نفسه أن ٨٥٪ من هذه المسائل كانت نتائجها مرضية ، ثم عقب قائلاً : « انى الآن مقتنع ، ولم أكن من قبل أظن أنه أمر ممكن ، ولكنه الآن حقيقة ثابتة . . انك اذا توقعت الأحسن فستحصل على قوة غريبة تخلق الظروف الملائمة التى تعينك على تحقيق ما تصبو اليه ، ومن الآن فصاعداً سأغير اتجاهى الذهنى وأتوقع الأفضل ، لا الأرءا ، لأن تجربتى فى هذا المضمار أثبتت أن الأمر ليس نظرية ، ولكنه طريقة علمية لجابهة مواقف الحياة المختلفة » .

ويمكننى أن أقول أن النسبة المرتفعة التى حصل عليها صديقى يمكن أن ترتفع أكثر بالمزاولة والتمرس ، ولا يغبين عن الذهن أن الممارسة فى محيط التوقع والانتظار أمر جوهري كممارسة الآلة الموسيقية أو التدريب على استعمال مضرب الجولف ، فلم ينبغ أحد قط فى أية مهارة من المهارات سوى عن طريق التمرين العنيف المستمر . ثم لنلاحظ أن صديقى بدأ تجربته بروح الشك مما كان له تأثير عكسى على النتائج الأولى التى حصل عليها .

ولذلك فأنى اقترح عليك ، حينما تواجه أعباء الحياة اليومية ، أن تؤكد لنفسك قائلاً « أننى أوؤمن أن الله سيهينى القوة لأحصل على ما أريده حقاً » .

لا تذكر الأرءا ولا تفكر فيه بل أسقطه من حسابك ، وأكد لنفسك عشر مرات على الأقل يومياً قائلاً : « اننى أتوقع الأفضل وبمعونة الله سأحصل على الأفضل » . وبهذه الطريقة ننحو أفكارك تجاه الأحسن وتتكيف لتحقيقه . أن مزاولة هذا الأمر ستعينك على استجماع كل قواك لإدراك غرضك ، بل ستظفر فعلاً بالأفضل .



## الفصل الثامن

### أنا لا أؤمن بالهزيمة

إذا كانت أفكار الهزيمة تساور عقلك فاني أحثك جادا أن تتخلص من هذه الأفكار ، لأنك إن فكرت في الهزيمة فستهزم ، فبدل ذلك ، اختر مبدا « أنا لا أؤمن بالهزيمة » شعارا لك . وسأخبرك عن بعض الناس الذين وضعوا هذا الشعار موضع التنفيذ وحصلوا على نتائج باهرة ، وسأشرح لك الطرق الفنية والأساليب التي استخدموها للحصول على تلك النتائج ، فإذا ما قرأت هذه الأمثلة بعناية ، وفكرت فيها بامعان ، وآمنت بجديتها ، واتخذت ازاءها موقفا إيجابيا كما فعل أولئك الناس فبالتأكيد ستتغلب على كل الصعاب والهزائم التي تواجهك والتي تظن أنه لا يمكن دفعها .

وأرجو ألا تكون « رجل العقبات » الذي سمعت عنه ، وقد أطلقوا عليه هذا النعت لأن عقله كان يبحث وينقب عن كل العقبات الممكنة ازاء أى مشروع يتقدم له ، ولكن هذا الرجل ارتفع الى المستوى اللائق به، وتعلم درسا ساعده على تغيير موقفه السلبي ، وكان تعلمه اياه بالطريقة التالية :

كان لدى مديري شركته مشروع للبحث يستلزم كثيرا من النفقات وتكثفه كثير من المخاطر ، كما يتوقع له أيضا النجاح .

وفي اثناء مناقشة هذا المشروع ، كان رجل العقبات يردد القول  
بنغمة الرجل العالم ( ولا يفوتنا ان هذا النوع من الناس يتظاهر بالحكمة  
وبعد النظر غالبا لكي يغطى مشاعر الشك التي تختلج في داخله ) :

« والآن لنتوقف قليلا لدراسة العقبات المتعلقة بهذا الموضوع » ولكن  
رجلا لم يتكلم كثيرا وكان محترما بين اقرانه لما اتصف به من قدرة وتفوق  
وصفات نادرة لا تقهر ، انبرى له قائلا : « لماذا تنبر دائما على العقبات  
ازاء هذا المشروع بدلا من الامكانيات » ؟ فأجاب رجل العقبات قائلا : « لأن  
الرجل الذكي يجب ان يكون واقعيا ، ومما لا شك فيه ان هناك عقبات  
راسخة بخصوص هذا المشروع ، والآن أسالك عن موقفك تجاه هذه  
العقبات » .

فاجابه هذا دون تردد : « اتسألني ما هو موقفى تجاه هذه العقبات؟  
ما على الا أن أزيحها من امامى وانساها ، وهذا كل ما هنالك » فقال رجل  
العقبات : « ولكن هذا امر يسهل قوله لا تحقيقه . انك تقول سستزيحها  
من امامك ثم تنساها ، وانا أسالك بدورى ما هى الطريقة التي لديك لاتبان  
هذا الأمر ، والتي غابت عنا جميعا ؟ » .

فعلت وجه الرجل ابتسامة خفيفة ثم قال : « يا بنى ، لقد صرفت  
عمرى كله ارحزح العقبات ولم ار عقبة واحدة لا يمكن زحزحتها ، على  
شريطة أن يكون لك ايمان كاف وتصميم على العمل . وبما انك ترغب في  
معرفة الطريقة ، فهانذا أريكها » ، ثم مد يده الى جيبه وأخرج حافظة  
نقوده وكان بها بطاقة مكتوب عليها بعض الكلمات ، فدفعها له على الطرف  
الأخر من الطاولة وقال : « هاك الطريقة يا بنى فاقراها ولا تحاول ان  
تخبرنى انها غير عملية ، فانى أعرف صحتها عن خبرة » .

فأخذ رجل العقبات البطاقة ، وارتسمت على وجهه نظرة غريبة ،  
وأخذ يقرأ الكلمات لنفسه ، ولكن الرجل استحثه أن يقرأها بصوت عال،  
فأخذ هذا يردد لها ببطء وبصوت خفيض : « أستطيع كل شيء في المسيح  
الذى يقوينى » ( فيلبي ٤ : ١٣ ) . وبعدها استرد الرجل بطاقته ، وقال :

« لقد عشت عمرا طويلا وجابهت كثيرا من الصعاب ، ولكن هذه الكلمات تحمل بين طياتها قوة ، قوة حقيقية ، بها تستطيع ان تزحزح اية عقبة من الطريق » . تفوه بهذه الكلمات عن ثقة و يقين ، وادرك كل الحاضرين انه يعنى ما يقول .

فهذه الايجابية بالاضافة الى خبراته المعلومة لجميعهم ( اذ ان هذا الرجل كان ذا حيثة ، وتغلب فعلا على صعاب جمة ولم يكن متباهيا عليهم ) كل هذه جعلت لكلماته وقعا جميلا في نفوسهم . وبعد هذا ، لم يكن هناك حديث سلبي ، ونفذ المشروع ، وبالرغم من العوائق الكثيرة الا انه نجح نجاحا عظيما .

والطريقة التى استخدمها هذا الرجل فى معالجة اية عقبة ، مبنية على هذه القاعدة : « لا تخش العقبات . آمن فقط بالله وبأنه موجود معك وانك بالتصاقك به ، ستنال قوة لمعالجتها » .

فالطريقة المثلى اذا لمعالجة اية عقبة هى ان تجابهها مرفوع الرأس ، لا تشكو ولا تنتحب ، بل ان تهجم عليها مباشرة . لا تصرف عمرك زاحفا على يديك ورجليك نصف مهزوم ، ولكن جابه صعابك متحديا ، فستجد انها ضعيفة ازاءك ، بل انها لا تملك نصف القوة التى كنت تتخيل انها تملكها .

ارسل لى صديقى من انجلترا كتابا لـ «لونسون تشرشل عنوانه « امثال وتأملات » وفى هذا الكتاب يتحدث تشرشل عن القائد البريطانى تيودور ( Tudor ) الذى قاد فصيلة من الجيش الخامس البريطانى الذى جابه العدوان الالمانى الكبير فى مارس سنة ١٩١٨ . ومع ان كل الظروف كانت ضده ، الا ان الجنرال تيودور عرف كيف يواجه عقبة كأداء لم يكن من السهل التغلب عليها .

وكانت طريقته لذلك فى منتهى البساطة ، اذ انه وقف متحديا للعقبة . فتكسرت عليه وهو بدوره كسرها وفتتها ، وهذا ما قاله تشرشل عن الجنرال

تيودور وهى كلمة عظيمة وملينة بالقوة : « كان تيودور أشبه شىء باسفين من الحديد دق فى أرض صلدة ولم يتزحزح » .

لقد عرف هذا الجنرال كيف يجابه العقبة : قف اذا ازاءها بقوة ، هذا كل ما هنالك ، ولا تفسح لها طريقا فستجد انها تتحطم فى النهاية ، وانك قادر على تحطيمها . ان شيئا ما لا بد ان ينحطم ، ولن يكون هذا الشىء أنت ، بل سيكون العقبة . وستفعل هذا ان كان لديك ايمان ، ايمان بالله ، وايمان بنفسك . فالايمن هو أهم صفة تحتاجها ، فانه كاف بل وأكثر من كاف ، فاستعمل هذه الوصفة التى اقترحها رجل الأعمال وبذلك تنمى هذا الصنف القوى من الايمان بالله وبنفسك ، ستتعلم كيف تعرف نفسك وقدراتك وقواك بمقدار ما تحصل على السيادة التى ترجوها ، وفى هذه الحالة تستطيع أن تقول بنفسك بثقة فى مختلف الأحوال وفى كل الظروف : « انا لا أومن بالهزيمة » .

وهاك قصة جونزالس ( Gonzales ) الذى كسب بطولة التنس منذ بضع سنوات خلت فى مباراة حامية ، وكان قبلها مغمورا لا يعرفه أحد تقريبا ، ونسبة للجو الرطب لم يكن فى امكانه ان يتقن اللعب قبل بدء المباراة ، وفى احدى الجرائد الكبرى كتب المعلق الرياضى محلا للعب جونزالس فقال : ان طريقته فى اللعب كانت تعتورها بعض النقائص ، وصرح ان ابطالا غيره قد لعبوا امهر منه ، ولكن جونزالس كان يتمتع بمهارة فائقة فى ضرب الكرة وفى صدها ، ولكن أهم من هذه جميعها والذى جعله يكسب البطولة ، هو قوته التى لا تتثنى وجلده السذى لم يعترف بالهزيمة رغم التطورات المثبطة التى لا يست اللعب .

وهذه الحقيقة هى من أحكم ما قرأت فى مجال الكتابة الرياضية : « لم يهزم رغم التطورات المثبطة التى لا يست اللعب » فذلك يعنى أنه حينما وجد التيار ضده واللعب ليس فى صالحه ، لم يخر عزمه ولم يسمح للأفكار السلبية أن تتحكم فيه ، فيفقد قواه الضرورية للفوز ، فهذه الصفة العقلية والروحانية جعلت من هذا الرجل بطلا . فلقد استطاع ان يجابه العقبات ويتحداها ويتغلب عليها .

فالإيمان يهب القوة المستمرة التى تعين المرء على الاستمرار فى المسير حينما يكون المسير صعبا . ان أى امرئ يستطيع أن يسير ما دام الطريق سهلا ، أما ان تحالفت الظروف ضده ، فهو اذن فى حاجة الى عنصر خارجى ليعينه على الكفاح . انه سر عجيب الا يهزم المرء « بالتقلبات المثبطة التى تلابس اللعب » . ولكنك قد تعترض قائلا : « أنت لا تعرف ظروفى ، فأننى فى موقف يختلف عن كل شخص آخر . بل لقد وصلت الى الحضيض » .

فإذا كان الامر كذلك فأنت محظوظ لأنك اذا كنت فى الحضيض ، فليس أمامك حضيض آخر تنحدر اليه ، بل ان أمامك طريقا واحدا لتتخذه وهو أن ترفع أنظارك الى فوق ، واذن فموقفك هذا مشجع جدا ومع ذلك فأنى أحذرك من أن تظن أن موقفك من السوء بحيث لم يجز فيه آخر سواك ، لأنه لا يوجد قط موقف كهذا الذى تظن .

وإذا ما تحدثنا بصيغة عملية ، لا نجد سوى القليل من المأسى الانسانية ، التى تستحق هذا الاسم ، وهذه سبق وشرحناها من قبل ، ولا يجب أن تغرب هذه الحقيقة عن ذهنك .

ان هناك كثيرين تغلبوا على كل موقف عسير يمكن للمرء ان يتخيله ، وعلى مثل الموقف الذى أنت فيه الآن والذى تظن أنه لا مخرج منه ، هكذا بدا لهم فى بادئ الامر ولكنهم وجدوا له مخرجا ، وطريقا يعلوه ، وآخر يحيط به ، وآخر يخترق اعماقه .

وقصة عاموس بارش ( Amos Parrish ) هى المثل الحى الذى يوضح هذه الحقيقة . فهذا الرجل يجمع مئات من رؤساء الأقسام والخبراء ، كل فى فنه ، مرتين فى العام لتدريبهم فى القاعة الكبرى لفندق والدورف استوريا بمدينة نيويورك . وفى هذه الاجتماعات ، يدلى مستر بارش بنصائحه للتجار وشركائهم عن الاتجاهات التجارية وعن التجارة عسامة ، ووسائل البيع ، وغيرها من الأمور المتعلقة بأعمالهم . ولقد حضرت شخصا عددا من هذه الاجتماعات ، ووجدت أن أهم ما يوحى به هذا الرجل لعملائه هو الشجاعة والتفكير الإيجابى والثقة العميقة فى أنفسهم والاعتقاد بأنهم قادرون على تذليل كل الصعاب . وهو نفسه المثل الحى لهذه الفلسفة

التي ينادى بها ، فحين كان صبيا صغيرا ، كان مريضا ، وفوق ذلك فهو لا يحسن النطق اذ انه يتهنه ، وكان شديد الحساسية وفريسة لمركب النقص ، وكان يظن انه لن يعيش نسبة لصحته المعتلة ، ولكنه اكتشف يوما اكتشافا روحيا عجيبا ، اذ اشرق الايمان في قلبه ، ومن تلك اللحظة ادرك انه بعمونة الله ، وباستخدام قدراته الاستخدام الحسن ، فانه سيصل الى ما يريد ويحقق ما يصبو اليه .

ولقد اخترع طريقة فريدة لمساعدة رجال الأعمال وقعت من نفوسهم موقعا حسنا حتى انهم مستعدون وان يدفعوا اجرا عاليا لحضور جلستين لمدة يومين سنويا ليستوحوا الحكمة والرشاد من عاموس بارش هذا . ولقد شعرت انه اختبار مؤثر ان يجلس المرء مع هذا الجمع الحاشد من رجال الأعمال في هذه القاعة الفسيحة وينصت الى « ع.ب » كما يحلو لبعضهم ان يسوه ، ويستمع اليه يتحدث عن التفكير الايجابي على مسامع القادة من سيدات ورجال الأعمال ، وهو كثيرا ما يعانى من التهته ولكن ذلك لم يثبط من عزيمته قط ، وهو يشير الى هذه الصعوبة بصراحة تامة وفي روح من المرح .

نمثلا حاول يوما ان يلفظ كلمة « كاديلاك » . حاول ذلك مرات كثيرة ، ولكنه لم يستطع ان يلفظها وأخيرا نطقها بصعوبة جمة ، ثم علق قائلا : « لا أستطيع ان اقول ك .. ك .. ك .. كاديلاك ، فكم بالحرى لا أستطيع شراء واحدة » . وضع الجمهور بالضحك ، ولكنى لاحظت انهم ينظرون اليه في حنان بالغ مرتسم على وجوههم .

فكل واحد يغادر الاجتماع الذى يتكلم فيه هذا الرجل ، انما يساوره فكر واحد ، وهو انه قادر فعلا على ان يحول الهزيمة الى نصره ويستخرج من العقبات سلما للوصول الى النجاس .

وهكذا اكرر القول انه لا توجد صعوبة لا يمكن التغلب عليها .

حدثنى مرة أحد الزوج الحكماء انه سئل ذات يوم عن كيف يتغلب على ما يقابله من صعاب فأجاب :

« كيف انتغلب على الصعوبة ؟ اننى اولا احاول ان ادور حولها ، واذ لم استطع ذلك فاننى احاول ان امر تحتها ، واذا لم استطع ذلك فانى احاول ان ارتفع فوقها واذا لم استطع ذلك فاننى اخترقتها اختراقا » . ثم اضاف قائلا : « الله وانا نخرقها معا » .

استعمل ، بصيغة جدية ، وصفة رجل الاعمال الذى سبق ذكرها آنفا في هذا الفصل .

توقف عن القراءة لحظات الآن وكررها لنفسك خمس مرات ، وفي كل مرة اختتمها بهذا التوكيد : « انى اؤمن بذلك » . وهذه هى الوصفة مرة ثانية : « أستطيع كل شيء في المسيح الذى يقوينى » . ردد هذه خمس مرات في اليوم ، فستشيع في عقلك وفي قلبك قوة لا تقهر .

قد يعترض عقلك الباطن ، الذى يضجر لكل تغيير ، قائلا : « انك لا تؤمن بشيء من هذا » ، ولكن تذكر ان العقل الباطن هو على نوع ما ، اكبر كذوب في الوجود لانه يرد اليك ما سبق ان اعطيته له ! فاذا اعطيت باطنك اتجاها سلبيا يرده اليك العقل الباطن كما هو . . فاتخذ لنفسك موقفا حاسما ازاء العقل الباطن وقتل له : « لا تخاتلنى . اننى اؤمن تماما بما اقول واحرص تماما على هذا الايمان » . فاذا ما تحدثت اليه بهذا الأسلوب الايجابى ، فانه مع مرور الزمن سيقنعك بهذه الحقيقة . والسبب الأول لهذا الاقتناع هو ان تغذيه بأفكار ايجابية ، او بمعنى آخر انك الآن تفضى بالحقيقة كاملة لعقلك الباطن . وبعد فترة من الزمن سيعيد هذا العقل الباطن ارسال هذه الحقيقة اليك ، ومفادها انك بقوة يسوع المسيح ستتغلب على أية صعوبة تجابهك .

ان الوسيلة الفعالة لتخلق في داخلك عقلا باطنيا ايجابيا ، هى ان تمتنع عن استعمال بعض التعبيرات في الفكر والتعبير ، يمكن ان نطلق عليها « السلبيات الصغيرة » فان حديث الشخص العادى كثيرا ما يفيض بهذه « السلبيات الصغيرة » ، ومع ان كل واحدة منها على حدة ليست بذى بال ، ولكنها في مجموعها تعمل على تكيف العقل بصورة سلبية . وحين خامرنى لأول مرة أحد افكار هذه « السلبيات الصغيرة » اخذت

أحلل أسلوبى فى الحديث ، ودهشت اذ وجدتنى أقول مثلا « أخشى أن  
أحضر متأخرا » أو « أخشى أن يخرق منى إطار السيارة فى الطريق »  
أو « لا أظن أننى أستطيع تأدية هذا العمل » أو « لن أستطيع إنهاء هذا  
العمل فإنه يستلزم كثيرا من الجهد » . واذ حدث شئ على غير ما أبغى  
فأنى حالا أقول : « هذا ما كنت أتوقعه » أو أننى أتطلع الى الجو والحظ  
بعض الغيوم ثم أعقب متشائما : « أعلم أنها ستمطر » . هذه « سلبيات  
صغيرة » بدون شك ، ومع أن الفكر الكبير أكثر قوة من الفكر الصغير ،  
ولكن يجب ألا يفوتنا أن « معظم النار من مستصغر الشرر » فإذا ما تجمعت  
هذه السلبيات الصغيرة « وطغت على أحاديثك » ، فإنها ستجد طريقها  
الى العقل ، وستدهش اذ تكتشف أنها من القوة بحيث تصبح « سلبيات  
كبيرة » قبل أن تنتبه أنت الى ذلك . وهكذا عازمت على أن أتناصل من  
حديثى هذه « السلبيات الصغيرة » من جذورها ، ووجدت أن أسلم سبيل  
لذلك هو أن استعمل عن قصد كلمة ايجابية عن كل شئ .

فحينما تؤكد أن كل شئ سيكون على ما يرام ، وأنك ستستطيع أن  
تنجز العمل ، وأن الإطار لن يخرق منك فى الطريق ، وأنك ستصل فى  
ميعادك ، فأنك بحديثك عن نتائج مرضية ، تحرك فى نفسك قانون العمل  
الاجبى وبذلك تحصل على نتائج مرضية ، وتتغير الأمور فعلا الى ما هو  
أحسن .

رايت مرة اعلانا على لوحة مثبتة على الطريق عن خليط خاص من  
زيوت العربات ، فحواه « ان الآلة النظيفة تولد دائما قوة » . وهكذا يولد  
العقل الخالى من السلبيات كثيرا من الايجابيات ، أى أن العقل النظيف  
يولد قوة . ولذلك فاغسل أفكارك وقدم لنفسك ذهنًا مغسولا ونظيفا ،  
واذكر دائما أن العقل النظيف مثل الآلة النظيفة ، يولد دائما قوة .

وهكذا لكى تتغلب على ما يصادفك من صنعايب ، وتحيا حياة فلسفة  
« أنا لا أؤمن بالهزيمة » ، فعليك أن تزرع بعمق فى عقلك الباطن نموذجا  
للفكر الايجابى ، فان ما نتخذه ازاء العقبات يتوقف رأسا على ما يطبع  
فى ذهننا تجاهها .



ان معظم العقبات التى تواجهها هى ، فى واقع الامر ، ذهنية فى طبيعتها . ولكنك قد تعترض قائلا : « ان عقباتى انا بالذات ليست ذهنية ولكنها واقعية » ، وقد يكون الامر كذلك ، ولكن موقفك تجاهها ذهنى على كل حال ، اذ ان الطريق الوحيد لتكوين اى اتجاه هو عن طريق الذهن ، ولذلك فرايك فى العقبات يحدد نوع الطريقة التى تتخذها ازاءها .

فاذا وضعت فى ذهنك انك لن تستطيع زحزحتها فسيكون الامر كذلك . ولكنك اذا صورت لنفسك ان الصعوبة ليست بالقوة التى تخيلتها قبلا ، وتمسكت بهذه الفكرة ، فانه من تلك اللحظة ، تتعمق جذورها فى داخلك ويقودك هذا الى التغلب نهائيا على كل العقبات .

فاذا كنت مغلوبا على امرك من صعوبة ما ، فمرد ذلك انك ربما قد قلت لنفسك ، لمدة اسابيع او شهور او سنين ، انك لا تستطيع ان تفعل شيئا ازاءها ، وبهذه الطريقة اكدت لنفسك عجزك ، وتقبل عقلك هذه الحقيقة ، وحينما يقتنع العقل فانك ايضا تقتنع ، لانك كما تفكر هكذا تكون . ولكنك على النقيض من ذلك ، اذا استخدمت هذه الفكرة الجديدة الخلاقة : « أستطيع كل شيء فى المسيح الذى يقوينى » فانك تنهى فى نفسك ميلا ذهنيا جديدا . فأكد هذا الاتجاه الايجابى واعد تأكيده فستجد انك فى النهاية تقتنع عقلك الواعى انك تستطيع عمل شيء تجاه صعباك .

وحينما يقتنع عقلك ، تبدأ النتائج السارة تأخذ طريقها الى النور، وفجأة تكشف ان لديك القدرة التى لم تكن تعترف بوجودها من قبل .

لعبت الجولف مرة مع أحد الرجال المبرزين فى هذه اللعبة ، وكان يمتاز أيضا بنظرة ثابتة فى الحياة . ولما تعمقنا فى اللعب ، ظهر الرجل على حقيقته وفاضت من أعماقه لآلىء الحكمة ، وسأحدك عن واحدة منها ، اذ انها تركت فى نفسى أثرا عميقا لا ينسى ، فلقد ضربت الكرة فجاءت فى جزء من اللعب كثير الحشائش وأرضه غير مستوية ، ولما شاهدتها فى هذا الوضع ، قلت فى شيء من الاشمزاز : « انظر الى وضع هذه الكرة ، لقد وقع المحذور وسيكون من الصعب اخراجها من هذا المأزق » فتهتم صديقى قائلا : « ألم اقرا شيئا عن التفكير الايجابى فى بعض

كتبك ؟ » فأجبت في شيء من الخجل ان هذا صحيح ، فقال : « انى لا اتخذ موقفا سلبييا تجاه وضع هذه الكرة . هل تظن انك تكون في موقف اصلح لو ان الكرة في مكان منبسط وحولها الحشائش قصيرة ؟ » فأجبت : « اعتقد ذلك » فاسترسل قائلا : « حسنا لماذا تظن انك في موقف اسلم في ذلك الوضع من وضعك هذا ؟ » فأجبت : « لأن الحشائش هناك قصيرة ، والمكان سهل ومنبسط ، وبذلك يتسنى للكرة ان ترحف في سهولة ويسر » .

وهنا اتى الرجل عملا غريبا جدا ، اذ اقترح قائلا : « دعنا نركع على ركبنا وايدينا ونفحص عن كتب وضع هذه الكرة » . وهكذا ركع كلانا واذا به يقول : « لاحظ ان وضع الكرة الحالى لا يختلف عن وضعها في المكان المنبسط وكل الفرق هو انها محاطة بحشائش مرتفعة خمس او ست بوصات » .

ثم جذب انتباهى بأن قطف احدى الحشائش وناولنى اياها قائلا : « امضغها » ولما مضغتها سألتنى : « اليس طرية ؟ » فأجبت : « نعم » . يظهر ان هذه الحشائش طرية فعلا » فاسترسل قائلا : « حسنا . ان حركة خفيفة من مضرب الحديدى ستقطع هذه الحشائش كما لو كنت قد سلطت عليها سكينا حادة . ثم قال لى هذه العبارة التى سأسردها عليك ، والتى سأظل اذكرها ما حييت وارجو ان يكون لها ذات الأثر فى نفسك : « ان ما يبدو خشنا هو ما يتوهمه العقل كذلك او بمعنى آخر ، ان الأمر صعب لأنك تفكر انه صعب ، فلقد قررت فى عقلك ان هناك عقبة ستسبب لك صعوبة . ان القوة التى تتغلب على هذه الصعوبة هى فى عقلك . فاذا ما تصورت نفسك قادرا على رفع هذه الكرة من هذا الحرش ، وآمنت بذلك تماما ، فان عقلك سيثيغ المرونة والتجانس والقوة فى عضلات جسمك ، بحيث تمسك بهذا المضرب بطريقة تمكنك من رفع هذه الكرة بضربة محكمة . فكل ما تحتاجه هو ان تثبت عينيك على الكرة وتوحى الى نفسك بأنك قادر على رفعها من بين هذه الحشائش بضربة متقنة . انزع من داخلك التوتر ، واضرب بغبطة وقوة ، واذكر ان ما يبدو صعبا انها هو امر ذهنى فقط » .

والى اليوم لا زلت اذكر هزة الفرع التى سرت فى اوصالى ، اذ اننى بشعور من القوة والغبطة ضربت الكرة فخرجت من الحرش واستقرت فى المكان الذى كنت ابغيه . وهنا يجب أن نذكر هذه الحقيقة بالنسبة لما يجابهنا من صعاب : « أن ما يبدو خشنا انها هو ما يتخيله العقل كذلك » .

ان الصعاب التى تجابهك حقيقة واقعة وليست خيالا ، ولكنها فى واقع الامر ليست صعبة كما تبدو ، وأهم عامل فى مجابعتها هو موقفك الذهنى تجاهها ، فأمن بأن الله القدير قد وضع فى داخلك القوة لتتغلب على هذه الظروف الحرجة وذلك بأن تثبت عينيك على مصدر قوتك ، واكد لنفسك أنك عن طريق هذه القوة تستطيع أن تنجز ما تريد . آمن أن هذه القوة تستأصل منك التوتر وتفيض فى كيانك كله . آمن بهذا وسيغمرك الشعور بالنصرة . والآن الق نظرة أخرى على العقبة التى كانت تشغل تفكيرك ، فستجد انها ليست مهولة كما كنت تظن .

قل لنفسك : « أن ما يبدو صعبا هو ما يتخيله العقل كذلك .. انى أفكر فى النصره وسأحصل عليها » . اذكر هذه الوصفة دائما ، واكتبها على قصاصة من الورق ، وضعها فى حافظة نقودك ، والصقها على المرآة حيث تحلق لحيتك كل صباح ، ضعها على مائدتك وعلى مكتبك ، وتطلع اليها الى أن ترسب حقيقتها فى أعماق وجدانك وتتخلل ثنانيا عقلك ، والى أن تصبح الفكرة الايجابية التى تتملك عليك : « أستطيع كل شئ فى المسيح الذى يقوينى » .

ان ما يبدو امرا صعبا او سهلا ، كما سبق واشرت ، يتوقف على تفكيرنا ازاءه . وهنا ننوه أن ثلاثة رجال هم الذين تركوا اثرا واضحا فى حياة الأمريكين الفكرية — امرسون وثوريو ووليم جيمس — واذا ما اتيج لك أن تحلل العقل الأمريكى حتى هذا التاريخ الحديث ، فستجد أن فلسفة هؤلاء الثلاثة الرجال مجتمعة ، هى التى خلقت عقله الجبار الذى لا تهزمه العقبات ، بل به يأتى « المستحيلات » بكفاية لا تبارى .

وتعليم امرسون الأساسى هو ان قوة الهية تلمس الشخصية الانسانية وبذلك تفيض منها العظمة . أما وليم جيمس فقال ان أعظم عامل فى اي

مشروع يقوم به المرء هو ايمانه تجاهه . واما ثوريو ناخبرنا ان سر النجاح هو ان يتمسك المرء بصورة النتيجة المرجوة في داخل عقله ولا يرخيها .

ثم لا يغوتنا ان نذكر حكيما امريكا آخر هو توماس جفرسون الذى وضع لنفسه ، كما فعل فرانكلين ايضا ، سلسلة من القوانين ليسير بمقتضاها . وضع فرانكلين لنفسه ثلاثة عشر قانونا ليسير بمقتضاها يوميا ، اما جفرسون فقد وضع عشرة قوانين فقط ، وكان أحد هذه القوانين هو : « حاول أن تمسك الأشياء بالمقبض الناعم » أى عالج الأمور بالحسنى ، وفى رأى ان هذا قانون لا يقدر بثمن . ويعنى هذا أن تبأثر العمل أو تجابه الصعوبة بطريقة لا تستلزم كثيرا من المقاومة ، لأن هذه تولد احتكاكا فى ميكانيكية الجسم ، ولذلك أصبح ضروريا فى علم تركيب الآلات ، التغلب على الاحتكاك أو تقليله الى أبعد حد ممكن . والموقف السلبي تجاه مشكلة هو مجابهة الاحتكاك ، وهذا هو السبب فى أن السلبية تولد المقاومة العنيفة ، اما المجابهة الايجابية فهى أسلوب « المقبض الناعم » ، التى تتوافق مع نواميلس هذا الكون ، وهى لا تواجه مقاومة قليلة فقط ، ولكنها تعمل على تنبيه وإثارة القوى المساعدة . وانه الأمر يدعو الى العجب انه من المهد الى اللحد ، برهن استعمال هذه الفلسفة على نتائج باهرة فى أمور كان يمكن أن يكون المرء فيها مهزوما .

فمثلا أرسلت إلينا امرأة ابنها البالغ من العمر خمسة عشر ربيعا وقالت انها تريد « تقويمه » اذ شغل بالها كثيرا لأنه لم يستطع الحصول على أكثر من ٧٠٪ فى دراساته ، ثم قالت متباهية : « ان هذا الولد له امكانيات عقلية جبارة » فسألتها : « كيف تعلمين ان له عقلية جبارة ؟ » فأجابت : « لأنه ابنى ، وأنا قد تخرجت من الكلية بدرجة الامتياز » وبعدها دنا الولد منا عابسا ، فسألته : « ماذا دهاك يا بنى ؟ » .

فأجاب : « لا أدري . لقد أرسلتنى أمى الى هنا لأتألمكم » . فعقبت قائلا : « حسنا انك لا تبدو متحمسا لهذا اللقاء . ان أمك تقول انك لم تحصل الا على ٧٠٪ » فأجاب : « نعم . هذا ما حصلت عليه فعسلا ، وليس هذا هو الأردا فى الموضوع ، فأننى قد حصلت على أقل من هذا المستوى فى بعض الأحيان » . فسألته : « أتظن انك تملك عقلا ممتازا

يا بنى ؟ « فأجاب بشيء من الحرص : « ان امى تقول ذلك ولكنى انا لا ادرى . بل انى اعتقد انى بليد . فانى اذاكر دروسى واحرص على مراجعتها فى المنزل ، ثم اغلق الكتاب واحاول ان استذكرها واكرر هذه العملية ثلاث مرات ، وبعدها يدب اليأس الى نفسى واقول اذا لم ينفع التكرار ثلاث مرات لادخال هذه المعلومات الى راسى ، فكيف اذن السبيل الى ذلك » ؟ .

ثم اتوجه الى المدرسة ظاننا اننى ربما اكون قد وعيتها ، وحينما ينادينى المدرس لاقول شيئا : « اتف جامدا ولا استطيع ان اتذكر شيئا ، وحينما يأتى وقت الامتحان ، اجلس على المقعد ، تتابنى البرودة مرة والحرارة مرة اخرى ، ولا استطيع ان اجد الاجابة ، ولا ادرى لذلك سببا . اننى ادرك ان امى عالمة كبيرة ، واطن اننى لست كذلك » .

ان نموذج التفكير السلبي هذا ، بالاضافة الى شعور النقص الذى اثره فيه موقف امه ، كان له اثر بالغ عليه ، فجهد تفكيره . ان امه لم تستحبه قط ان يذهب للمدرسة لمجرد الدرس وحلاوة الحصول على المعرفة ، ولم تكن حكيمة لدرجة ان تشجعه ليتنافس مع نفسه بدل الآخرين ، وكانت تصر دائما على ان يكرر هو ما كانت هى عليه من نجاح فى دراستها ، فلا غرابة اذا ما تجهد ذهنه تحت كل هذه الظروف .

فقدمت له بعض النصائح التى افادته ، وقلت له : « قبل ان تبدا مذاكرة دروسك ، اصبت لحظة وصل هكذا : « يارب ، اعلم ان لى عقلا ممتازا واننى استطيع ان اؤدى عملى » ، ثم استرح واقرا كتابك فى غير جهد كما لو كنت تقرا قصة ممتعة ، ولا تقراه مرتين الا اذا شعرت بالرغبة فى ذلك ، وما عليك الا ان تثق انك فهمته من القراءة الاولى . وتخيل ان مادة القراءة تغوص فى أعماقك وتنمو وتفرخ . وفى الصباح التالى حينما تتوجه للمدرسة ، قل لنفسك : « ان لى اما مدهشة ، انها لطيفة وحلوة . ولكن لا بد انها كانت محبة للاطلاع لدرجة مزعجة حتى انها حصلت على هذه الدرجات العالية ، ومن ذا السذى يود ان يكب على الاطلاع بهذا الشكل ؟ ولا حاجة بى ان اخرج بدرجة امتياز او خلافه ، فكل ما انا فى حاجة اليه هو ان اخرج من المدرسة بدرجة لا بأس بها » . وفى الفصل حينما يدعوك الحرس ، ارفع قلبك فى صلاة سريعة قبل الاجابة . ثم آمن

أن الرب في هذه اللحظة سيرشد عقلك للكلام . وفي وقت الامتحان ، أكد لنفسك ، عن طريق الصلاة ، أن الله سيعينك لتدلى بالإجابات الصحيحة» .

ولقد اتبع الولد هذه الارشادات ، وماذا تظن كانت النتيجة في الفصل الدراسي الاول ؟ لقد كانت تسعين في المائة . وأنا متأكد أن هذا الولد ، وقد اكتشف الطريقة العملية لفلسفة « أنا لا أؤمن بالهزيمة » سيعمل جاهدا على استخدام هذه القوة الايجابية في كل ظروف حياته .

واستطيع أن أتى ببراهين كثيرة على استعمال هذه الوصفة وكيف أنها غيرت وجددت حياة الكثيرين اذ استخدموها ، لدرجة لا يسعها حجم هذا الكتاب . وأكثر من ذلك ، فهناك حوادث واختبارات في حياتنا اليومية، تبرهن على أنها ليست نظرية قط ولكنها عملية . وبريدى مشحون بشهادات من اناس كثيرين ، سمعوا أو قرأوا، عما كتبتة عن اختبارات الحياة المنتصرة ، تحركت فيهم المشاهر ليدلوا هم أيضا باختبارات مشابهة في حياتهم .

ولقد وصلتني هذه الرسالة من أحد الأفاضل متحدثا عن أبيه كالآتي:  
« كان أبى بائعا متجولا ، فمرة كان يبيع أثاثا ومرة أخرى مصنوعات معدنية ، وفي بعض الأحيان مصنوعات جلدية . ولم يكن ليستقر على حال بل كان دائم التغير والتجوال ، وكنت أسعته يقول لأمى أن هذه هى آخر مرة يقوم فيها برحلة لبيع هذا النوع من اللوازم الكتابية أو اللببات الكهربائية أو أية سلعة يكون مشغولا ببيعها آنئذ ، وإن السنة القادمة ستحمل تغييرا في كل شئء وستقودنا الى الحياة الرغدة . وكانت له مرة فرصة لأن يعمل في شركة تنتج نوعا من البضائع له سوق رائجة ولا يحتاج في توزيعه الى كثير جهد ، ولكن أبى لم يكن لديه قط أى صنف من المنتجات يستطيع بيعه ، لأنه كان دائما متوترا ، يخشى من نفسه .

وفي يوم من الأيام أهدى زميل لأبى في المبيعات كتيبا صغيرا يحوى صلاة تتكون من ثلاث جمل ، وطلب اليه أن يكررها قبل أن يذهب لمقابلة أى عميل ، وجربها أبى فعلا وكانت النتائج مذهلة ، فقد باع ٨٥٪ من السلع في الأسبوع الاول وزادت النسبة بعد ذلك اسبوعا بعد آخر حتى

وصلت في بعضها الى ٩٥ ٪ ، واستمر ابى لمدة ستة عشر اسبوعا باع فيها لكل عميل تقدم اليه . ولقد قدم ابى بدوره هذه الصلاة لنجار آخرين وفي كل مرة كانت النتائج مذهلة . وهذه هى الصلاة : « اننى اؤمن اننى مقود بارشاد الهى . اننى اؤمن اننى ساسير دائما في الطريق الصواب . اننى اؤمن ان الله سيفتح طريقا حيث يظن انه لا يوجد طريق » . وقد جرب فعلا اناس كثيرون هذه الصلاة وحصلوا على نتائج باهرة .

اخبرنى مدير احدى المؤسسات عن طريقة انتصاره على كثير من الصعاب التى كانت تجابهه بأسلوب استنه لنفسه . كانت صعوبته الكبرى أن لديه النزعة « ليفجر » صعوبة هينة ويجعل منها عقبة كأداء لا تغلب . ولقد أدرك انه يجابه صعابه بطريقة انهزامية . وعلم أن هذه العقبات ليست من الصعوبة كما تخيلها . وحيثما كان يقص على مسامعى حكايته ، خامرنى الشعور بأن هذا الرجل قد عانى من تلك الصعوبة النفسية المعروفة بإرادة الفشل .

وقد استخدم طريقة غيرت اتجاهه ذهنى ، وبعد فترة من الزمن لاحظ نتائجها الواضحة في عمله . كانت طريقته أن يضع سلة مصنوعة من الأسلاك على مكتبه . وقد ثبت في هذه السلة بطاقة مكتوبا عليها هذه الكلمات : « كل شئ مستطاع لدى الله » ، وكلما عنت له معضلة تثير في نفسه الشعور بالهزيمة وتتخذ شكل صعوبة كبرى ، كان يرمى بالذاكرة الخاصة بها في السلة المكتوب عليها : « كل شئ مستطاع لدى الله » ويتركها فيها لمدة يوم أو يومين . ثم يقول الرجل : « انه لأمر عجيب اننى حينما التقطت هذه المذكرات من السلة مرة اخرى لم اجد فيها اية صعوبة على الإطلاق » . انه بهذه الطريقة قد صور لنفسه اتجاهها ذهنيا صحيحا ، اذ وضع المعضلة بين يدى الله ، وبذلك حصل على القوة لمعالجتها معالجة طبيعية وبذا نال نجاحا مؤكدا .

وحيثما نفرغ من قراءة هذا الفصل أرجوك أن تقول بصوت عال : « انا لا اؤمن بالهزيمة » واستمر مؤكدا لنفسك هذه الحقيقة حتى تتملك على كل مشاعرك .





## الفصل التاسع

### كيف نخطم عادة القلق؟

ليس من المحتم أن تكون فريسة للقلق . وما هو القلق على اى حال فى أبسط صوره ؟ انه لا يعدو أن يكون حالة ذهنية غير سليمة ومخرية . وأنت لم تولد بهذه العادة الذميمة ، ولكنك اكتسبتها، وبما أنك قادر على تغيير اية عادة وإية حالة مكتسبة ، ففى استطاعتك أن تطرح القلق من عقلك . ولما كان العمل الهجومى المباشر أمرا أساسيا فى عملية الطرح ، فان لديك وقتا مناسباً لتبدأ هجوما فعلا ، وهذا الوقت هو الآن . فاذن دعنا نبدأ فى الحال نخطم عادة القلق .

واننا نتساءل لماذا نجابه عادة القلق بهذه الأهمية ؟ وقد أوضح لنا السبب فى ذلك الدكتور سمايلى بلانتون ( Smiley Blanton ) طبيب الأمراض العقلية ذائع الصيت ، اذ قال : « ان القلق هو أعظم الأوبئة المتفشية فى العصر الحديث » . ويؤكد عالم نفسى شهير : « ان الخوف هو أفنك الأعداء عملا على تفكيك الشخصية الانسانية » . ويعلن طبيب آخر مشهور : « ان القلق من أخبث وأشد الأمراض فتكا بالانسانية » . ويحدثنا طبيب آخر أن آلافا من البشر يقعون فريسة للمرض نسبة لهذا « القلق اللعين » . ولم يستطع هؤلاء المعذبون أن يتخلصوا مما يساورهم من قلق ، بل لقد وجد الهم طريقه الى نفوسهم مما نتج عنه الكثير من الأمراض والعلل . وتتبين لنا الصفة التخريبية الملازمة للقلق من أصل

اشتقاق الكلمة نفسها اذ انها ( فى الانجليزية ) مأخوذة من كلمة انجلو — سكسونية تعنى « يخنق » ، فاذا ما وضع احدهم اصابعه حول رقبتك وضيق عليك الخناق حتى كاد يمنعك من التنفس ، وبالتالي عطل فيضان القوة الحية فى داخلك ، فان ذلك يعطيك صورة مؤلمة لما تفعله بنفسك حينما تتأصل فيك عادة القلق .

ويخبرنا الأطباء ان القلق ليس عاملا نادرا فى مرض النقرس ( داء المفاصل ) . ففى تحليلهم لأسباب هذا المرض المتفشى ، وجدوا ان العوامل الآتية او على الأقل بعضها ، تصاحب حالات مرض النقرس فى جميع الأحايين : الكوارث المالية ، خيبة الأمل ، التوتر ، الخوف ، العزلة ، الحزن ، الحقد الزمن ، والقلق المعادى .

قيل ان جماعة من الأطباء فحصوا مائة وستة وسبعين مديرا للانتاج ، متوسط اعمارهم اربعة واربعون عاما ، فوجدوا ان نصفهم مصاب بضغط الدم العالى او مرض القلب ، او القرحة . وقد لوحظ انه فى كل حالة من حالات اولئك المصابين ، كان القلق عاملا بارزا فيها ، وواضح ان الرجل القلق لا ينتظر ان يعمر طويلا كالرجل الذى يتعلم كيف يتغلب على متاعبه وقلقه . وقد ظهرت مرة مقالة فى مجلة الروتارى عنوانها : « ما المدة التى يمكن ان تعيشها » ؟ ويقول المؤلف ان قياس الخصر ( سمنة الوسط ) هو مقياس طول الحياة ، وتقول المقالة ايضا انك اذا اردت ان تعمر طويلا فحلاظ القوانين الآتية :

١ — كن هادئا .

٢ — اذهب الى الكنيسة .

٣ — تجنب القلق . وقد دلت الاحصائيات على ان اعضاء الكنائس يمعمرون اكثر من غير الاعضاء .

( فالأسلم لك ان تنضم الى الكنيسة اذا لم تكن ترغب فى أن تموت صغيرا ) وأن المتزوجين يعيشون أكثر من العزاب ، وقد يرجع هذا الى أن المتزوجين يتقاسمون الهموم بينما الاعزب يتحملها منفردا .

وقد قام مرة خبير في الاعمار بدراسة أربعمائة وخمسين شخصا تجاوزا المائة عام من العمر ، فوجد أنهم عاشوا هذه السن الطويلة قانعين بحياتهم للأسباب الآتية :

- ١ — كانوا على الدوام يعملون .
- ٢ — كانوا معتدلين في كل شيء .
- ٣ — كانوا يأكلون خفيفا فلم يتخموا جوفهم .
- ٤ — كانوا يستمتعون بالحياة .
- ٥ — كانوا يأوون الى فراشهم مبكرين ، وكذلك يستيقظون مبكرين .
- ٦ — كانت قلوبهم خالية من القلق والخوف ، وخصوصا الخوف من الموت .
- ٧ — كانت عقولهم صافية ولهم ايمان بالله .

الم تسمع بعضهم يقول : « اكاد اكون مريضا بالقلق » ويضيف ضاحكا : « ولكنى لا اظن أن القلق يمكن أن يجعلك مريضا » . ولكن هنا موضع الخطأ . فان القلق فعلا يمرض .

قال الدكتور جورج كرايل ( GEORGE W. CRILE ) الجراح الأمريكى الشهير : « اننا لا نقلق فقط في عقولنا بل أيضا في قلوبنا ومخاذا واحشائنا . ومهما تكن أسباب الخوف والقلق فاننا نلاحظ التأثير دائما على خلايا الجسم وأنسجته وأعضائه » . ويقول الدكتور ستانلى كوب ( STANLEY COBB ) عالم الأعصاب : « للقلق علاقة وثيقة بأمراض النقرس الروماتزمية » . وصرح مؤخرا أحد الأطباء أن وبأ من الخوف والقلق يجتاح هذه البلاد ، ثم أضاف : « ان جميع الأطباء لديهم حالات من المرض سببها المباشر هو الخوف ، وضاعف من هولها القلق والشعور بالخطر » .

ولكن لا تياس ، ففى امكانك ان تتغلب على متاعبك ، فان هنالك علاجاً ينيلك خلاصاً اكيدا ويساعدك على ان تحطم عادة القلق ، واولى الخطوات التى تتخذها ازاء هذا التحطيم هو ان تؤمن فقط بانك قادر على ذلك ، فان كل ما تؤمن بانك قادر عليه ، فانك ستفعله حتما بمعونة الله . وعاندا اقدم لك طريقة عملية تساعدك على انتزاع القلق غير الطبيعى من مجرى حياتك واختبارتك : مارس افراغ عقلك يوميا ، وانسب وقت لذلك هو قبل ان تهجع فى فراشك ليلا ، حتى لا تجتر اتعابك وآلامك فى فترة النوم ، اذ فى هذا الوقت بالذات تنزع الأفكار الى ان تغوص فى أعماق العقل الباطن ، ولذلك فان الخمس دقائق التى تسبق النعاس لها أهمية خاصة لأنه فى هذه الفترة القصيرة يكون العقل الباطن فى اشد حالات الاستسلام لاية احياءات والاستعداد لامتصاص أية آراء يمكن أن توجد فى العقل الواعى آنئذ . فعملية نزع العقل وتفريغه من الأهمية بـمكان عظيم للتغلب على القلق ، لأننا اذا لم نفرغ افكار الخوف فانها تسد العقل وتعطل فيض القوى العقلية والروحية ، ولكن مثل هذه الافكار يمكن تفريغها وعزلها يوميا ، وبذلك لا تتاح لها فرصة للتجمع ولكى تفعل ذلك عليك ان تستخدم خيالا خلاقا بأن تخيل أنك فعلا فى عملية تفريغ لما فى عقلك من الهموم والمخاوف ، وتتصور ان جميع افكار القلق تتسرب بعيدا عنك كما تتسرب المياه من حوض رفعت عنه صمامته . وكرر هذا التأكيد فى أثناء تخيلك هذا قائلا : « اننى الآن ، بمعونة الله ، افرغ ما فى عقلى من كل مشاعر القلق والخوف والخطر » .

كرر هذا ببطء خمس مرات ، ثم اصف : « اننى اؤمن ان عقلى الآن قد افرغ من كل مشاعر القلق والخوف والخطر » كرر هذه العبارة خمس مرات ، وفى اثنائها ارفع لنفسك صورة ذهنية لعقلك مفرغا فعلا من كل هذه المشاعر ، ثم اشكر الله الذى خلصك من الخوف وبعد ذلك استسلم للنوم .

وحينما تبدأ هذه العملية العلاجية ، عليك ان تستخدم هذه الطريقة آتفة الذكر ، فى الضحى وفى العصر كما فى وقت اياك للفراش . واركن الى مكان هادئ لمدة خمس دقائق لهذا الغرض ، ثم مارس هذه العملية باخلاص وامانة ، وستلاحظ نتائجها المفيدة بعد وقت ليس بطويل . ويمكنك

أن تجنى ثمارا عملية اذا تخيلت نفسك ماذا يدك الى عقلك ، منتزعا منه هومك ، الواحد بعد الآخر .

ويمتاز الطفل عن البالغ في هذا المضمار اذ انه يملك هذه المهارة في التخيل ، فهو يستجيب سريعا لنسيان الاذى وطرح الخوف عندها تطبع قبلة على جبينه ، لان هذه العملية البسيطة تأتى ثمارها مع الطفل ، لانه يعتقد فعلا أن هذا هو الحل ، وأن ما مثل له ، هو الحقيقة بعينها ، ولذلك يقتنع أن هذا هو نهاية الأمر . فتخيل أن مخاوفك تتفرغ من عقلك ، وهذا التخيل سيصبح في وقته حقيقة مؤكدة .

ان التخيل مصدر للخوف ، ولكنه في نفس الوقت قد يصبح علاجاً للخوف ، « فالتخيل » هو أن تستخدم صورا ذهنية لتبنى نتائج حقيقية . وهذا اجراء فعال ومذهل ، فليس الخيال هو بالضرورة استخدام الوهم ، فكلية الخيال مشتقة من فكرة التخيل ، أو بمعنى آخر انك تكون صورة اما للخوف أو للتخلص من الخوف . فما تصوره اى تتخيله ، يصبح آخر الأمر حقيقة اذا ما تمسكت به في عقلك بايمان كاف ، ولذلك احرص ان تصور نفسك مخلصا من القلق ، وعملية النزح هذه ستززع من افكارك المخاوف غير الطبيعية ، ومع ذلك فليس افراغ العقل وحده كافيا ، اذ انه لا يمكن أن يستمر فارغا لفترة طويلة بل يجب أن يملأه شيء ما ، ولا يمكن أن يكون في حالة فراغ ، ولذلك فحينما تفرغ عقلك ، حاول أن تملأه من جديد بأفكار الايمان والرجاء والشجاعة والتوقع . قل بصوت عال مثل هذه التوكيدات : « الله الآن يملأ عقلى بالشجاعة والسلام والثقة الهادئة . الله يحفظنى الآن من كل ضرر ، وهو الآن يقودنى سواء السبيل ، وسينقذنى من المأزق الذى أنأفيه » .

وداوم ست مرات يوميا على أن تزحم عقلك بمثل هذه الأفكار الى أن يمتلئ بها ويفيض وفي الوقت المناسب ، ستجد أن افكار الايمان هذه تطرد القلق الى خارج . ان الخوف هو اقوى الأفكار فاعلية باستثناء واحد ، وهذا الاستثناء هو الايمان . فالايان دائما له الغلبة على الخوف ، ولا يستطيع هذا قط أن يقف امامه . فحينما تداوم ، يوما بعد آخر ، على أن تملأ عقلك بالايان ، فلن يجد الخوف في النهاية مكانا له يستقر فيه ،

وهذه حقيقة هامة يجب الا تغريب عن الذهن . فاذا ما امتلكت الايمان ،  
فستصبح لك السيادة تلقائيا على الخوف .

وهكذا نكون العملية بأن تفرغ عقلك وتسلمه لنعمة الله ، ثم تحاول  
ان تملأه بالايمان ، وفي الوقت المناسب ستجد ان تجمعات الايمان تطرد  
الخوف الى خارج . ولن يفيدك شيئا ان تقرا هذه المقترحات ، واذا لم  
تمارسها عمليا ، والوقت المناسب لممارستها هو الآن بينما تفكر فيها وتشعر  
انك مقتنع بأن العمل الاول في تحطيم عادة القلق هو ان تفرغ عقلك يوميا  
من الخوف وتملأه يوميا ايضا بالايمان . ان الامر من البساطة الى هذا  
الحد . فنعلم ان تكون ممارسة للايمان الى ان تصبح خبيرا فيه ، وبذلك  
تضمن ان الخوف لا يمكن ان يسلكك .

ولا نستطيع ان نؤكد بالقدر الكافي على اهمية تحرير عقلك من  
الخوف ، فاذا ما حشيت شيئا لمدة طويلة ، فان هناك امكانية حقيقة أنك  
بهذا تعمل على اتمامه فعلا . ويحوى الكتاب المقدس في هذا الصدد ،  
حقيقة مروعة لم يسبق لها مثيل : « لاني ارتعبا ارتعبت فأتانى ، والذي  
فزعت منه جاء على » ( اى ٣ : ٢٥ ) وبالطبع سيجيء ، فاذا ما كنت تخاف  
شيئا باستمرار ، فانك تعمل على خلق الظروف الملائمة لاتيان هذا الذى  
تخاف منه ، وتهيئ الجو الذى تتعمق فيه الجذور وتنمو ، وبذلك تجلبه  
على راسك .

ولكن لا تنزعج فان الكتاب المقدس يردد ايضا حقيقة اخرى هامة :  
« بحسب ايمانكم ليكن لكم » ومرة تلو الأخرى ، يعيد على مسامعنا  
القول : « لو كان لكم ايمان . . . لا يكون شيء غير ممكن لديكم » وهكذا  
اذا حولت عقلك من الخوف الى الايمان ، فانك ستعمل على هدم هدف  
الخوف ، وتحقق بدله هدف الايمان . فأحط عقلك بهذه الأفكار النظيفة،  
افكار الايمان لا الخوف وبذلك تتغلب على عادة القلق . ملأ عقلك بالايمان،  
وبذلك تحصل على نتائج الايمان القويم ، لا الخوف الذميمة .

ومن الضروري استخدام الأساليب الاستراتيجية في الحملة ضد  
عادة القلق ، فالهجوم الامامى المباشر على القلق عامة بغرض هزيمته

قد يكون أمرا صعبا ، ولذلك فمن المستحسن اتباع خطة حكيمة لهزيمة التحصينات الخارجية واحدا بعد آخر ، وبذلك تطبق تدريجيا على رأس الأفعى نفسها . ولكى تقرب هذه الفكرة الى الأذهان ، لنبدأ بتقطيع اوصال الهموم الصغيرة المثبتة فى أعلى أغصان المخاوف ، وهكذا نواصل القطع تدريجيا الى أن نصل الى الجذع الرئيسى نفسه .

كانت لدى فى مزرعتى شجرة كبيرة ، اضطرت الى قطعها بكل اسف . والواقع أن استئصال شجرة عجوز يفعم القلب حزنا واسى . ولما جاء العمال بالمنشار الكهربائى ، توقعت أن يبدأوا بقطع الجذع الرئيسى المثبت فى الأرض ، ولكنهم أحضروا سلما وبدأوا بتقطيع الأغصان الصغيرة ، ثم الأكبر منها ، ثم أخيرا الجزء الأعلى من الشجرة ، وكل مابقى بعد ذلك ، كان الجذع الأوسط الضخم ، وبعد لحظات قليلة قطعوه ، وبذلك كانت الشجرة مسجاة على الأرض فى صفوف انيقة من الأخشاب الصغيرة وكأنها لم تصرف خمسين عاما فى النمو . وقد عقب الرجل الذى قام بعملية القطع قائلا : « لو أننا بدأنا بجذع الشجرة الكبير أولا ، قبل أن نشذب أطرافها ، لحطمت أشجارا أخرى مجاورة لها عند سقوطها ، ولذلك فالطريقة المثلى هى أن تقطع الشجرة الى أصغر حجم ممكن » .

إن شجرة القلق الضخمة التى ترعرعت داخل شخصيتك على مر السنين ، يمكن معالجتها بتشذيبها الى قطع صغيرة بقدر الإمكان ، وهكذا فمن المستحسن أن تقطع اوصال الهموم الصغيرة ، وتتجنب التعبيرات الدالة على القلق ، فمثلا قلل الكلمات التى تشير الى القلق فى أحاديثك ، فقد تكون الكلمات نتيجة لما يساورك من قلق ، ولكنها فى نفس الوقت قد تخلق القلق ، فحينما يتبادر الى ذهنك فكر عن القلق ، بادر سريعا بانقزاعه وضع مكانه فكرا عن الايمان وتعبرا له ، فمثلا حينما تقول : « انى قلق ولن أستطيع اللحاق بالقطار » فعليك فى هذه الحالة أن تصحو مبكرا حتى يكون لديك الوقت الكافى ، وكلما كان انشغالك أقل تمكنت من البدء فى الميعاد ، لأن العقل الهادى منظم ويستطيع أن ينظم الوقت .

حين تستأصل الهموم الصغيرة ستصل تدريجيا الى الجذع الرئيسى للقلق ، وفى هذه الحالة ستستطيع بالقوى المدربة التى تمتلكها أن تنتزع القلق الاصيل ، أى عادة القلق من حياتك .

أدلى الى صديقى الدكتور دانيال بولنج ( Daniel A Poling )  
باتفراح ثمين فقال انه فى كل صباح ، قبل أن يغادر فراشه ، يردد كلمنى  
« انى أوْمَن » ثلاث مرات ، وهكذا يبدأ يومه بأن يكيف عقله بالايمان الذى  
يستمر معه طيلة الوقت ، ويتقبل عقله هذا الاقتناع بأنه بالايمان سوف  
يتغلب على كل العضلات والصعاب التى تجابهه خلال اليوم . فهو يبدأ  
يومه بفكر ايجابى خلاق يغمر به عقله . انه « يؤْمَن » ومن الصعب ان  
تعيق انسانا يفعم الايمان قلبه .

وفى احد احاديثى التى القيتها بالمذيع ، تحدثت عن طريقة الدكتور  
بولنج ، الا وهى : « انى أوْمَن » ، وبعده تلقيت رسالة من سيدة اعترفت  
لى انها لم تكن تراعى ديانتها بدقة ، ثم أضافت أن بيتها كان مليئا بالخصام  
والنزاع والقلق والتعاسة ، وقالت أيضا ان زوجها كان يعيب الضرر لدرجة  
نؤذى صحته ، وكان يلزم الدار طيلة يومه ، دون عمل ، وكان يشكو  
متذمرا انه لا يستطيع أن يجد وظيفة . ثم ان حمة هذه السيدة كانت تعيش  
معه ، وكانت كثيرة الانتحاب والشكوى من أوجاعها وآلامها التى لا تنقطع ،  
ثم عقت السيدة قائلة ان طريقة الدكتور بولنج وقعت من نفسها موقعا  
حسنا . وعزمت على أن تجربها ، وهكذا حينما استيقظت فى الصباح ،  
أكدت لنفسها قائلة : « انى أوْمَن . انى أوْمَن . انى أوْمَن » ثم قررت فى  
رسالتها مبتهجة : « لم يمر على استعمالى هذه التجربة سوى عشرة  
ايام حتى رجع زوجى ذات مساء واخبرنى انه وجد عملا يدر عليه ثمانين  
دولارا اسبوعيا . ثم قرر انه سيمتنع كلية عن الشراب واعتقد انه يعنى  
ذلك ، ثم الاعجب من ذلك أن حماتى قد انتطعت تماما عن التأوه والشكوى  
من آلامها وأوجاعها . ان ما حدث فى بيتى يشبه الأعجوبة ، فكل ماكان  
يساورنا من هموم على وشك أن يتبدد » ان الأمر حقيقة يبدو كما لو كان  
سحرا ، ولكن هذه المعجزة تتكرر كل يوم فى حياة أناس كثيرين ينتقلون  
من افكار الخوف السلبية الى افكار الايمان والمواقف الايجابية .

كان لصديقى الطبيب المرحوم الفنان هوارد كرسى ( Howard -  
G. Christy ) اساليب كثيرة صائبة لمحاربة القلق ، ونادرا ما عرفت  
رجلا مليئا بالسرور والبهجة فى الحياة مثله ، اذ كان يتمتع بسلام لايقهر  
وكانت سعادته طاغية تشع على الآخرين .



ولكنيستي تقليد درجت عليه وهو أن ترسم صورة لراعيها في أثناء خدمته فيها ، وتعلق هذه الصورة في بيته الى أن ينتقل من هذا العالم فتسترجعها الكنيسة وتضمها الى مجموعة صور سابقه من الرعاة . وغالبا مايقرر مجلس شيوخ الكنيسة وشمامستها الوقت الذي ترسم فيه هذه الصورة حينما يكون الراعى في أوج قوته ( ولقد رسمت صورتى منذ بضع سنين مضت ) وحينما جلست قبالة مستر كريستى سألته : « ياهوارد ، الا تقلق أبدا » ؟ فقال : « لا ، اننى لا أومن بالقلق » . فعقبت قائلا : « حسنا . ان هذا سبب بسيط لعدم القلق ، والواقع انه يبدو لى سببا سهلا للغاية — فانك اذ لا تؤمن به ، فانك لاتتع بين برائته » ، ولكنى أعدت السؤال : « ألم تقلق قط طيلة حياتك ؟ » فأجاب : « حسنا . نعم لقد حاولت ذلك مرة . فقد لاحظت ان كل شخص يقلق ، فقلت فى نفسى لابد اننى محروم من شىء ما ، وهكذا قررت فى يوم من الايام ان اجرب هذا الشىء وعينت لذلك يوما وقلت : « سيكون هذا يوم قلقى » وقررت أن استقصى حقيقة القلق وأبدل شيئا من الجهد فى سبيل تقصى هذا الامر .

وفى المساء السابق لذلك اليوم المحدد ، ذهبت الى فراشى مبكرا حتى أستمتع بقسط وافر من النوم لأقدر أن أقوم بأكبر جهد ممكن من القلق فى اليوم التالى . واستيقظت فى الصباح وتناولت افطارا شهيا — اذ لاستطيع أن تقلق بشدة ومعدتك خالية — ثم بعد ذلك عزمت على أن أبدا القلق . وقد حاولت جاهدا أن اقلق الى حوالى منتصف اليوم ، ولكنى لم أستطع أن اتبين له رأسا من عقب . لم استشعر له معنى ولذلك تخليت عن الفكرة . ثم ضحك ضحكة من تلك الضحكات التى تضى أثرها على الآخرين .

فسألته : « لابد ان لك وسيلة اخرى للتغلب على القلق » ، وكانت له وسيلة مثلى حقا ، وقد تكون أنجع الوسائل جميعا ، وهأنذا اتلوها عليك ، قال : « فى كل صباح أصرف ربع ساعة أملا فيها عقلى بالله لدرجة الفيضان وحينما يمتلئ العقل بالله فلا مجال للقلق وحينما أملا عقلى تماما بالله كل يوم ، فاننى استمتع ببقية اليوم على أحسن ما يكون » : لقد كان هوارد كريستى فنانا بفرشاة ولكنه كان ايضا لا يقل مهارة فى فن الحياة لانه استطاع أن يكشف حقا عظيما ويبسطه الى عناصره الأولية ، الا وهو ان العقل

يفيض دائما بما سبق وأوحيت به اليه . فاملاً عقلك بالأفكار عن الله بدل أفكار المخاوف ، فسترجع اليك أفكار الايمان والشجاعة .

ان القلق عملية هداية تشغل العقل بأفكار مناقضة لحبة الله وعنايته . هذا هو القلق أصلا . وعلاجه ان تملأ عقلك بأفكار عن قوة الله وعنايته وصلاحه . فاصرف خمس عشرة دقيقة يوميا مائلاً عقلك بالله لدرجة الفيضان ، واشحن هذا العقل بفلسفة « انى أو من » وبذلك لن تترك فيه مجالا لياوى أفكار القلق والحاجة الى الايمان . ان كثيرين من الناس يفشلون في التغلب على ما يصادفهم من صعاب كالقلق مثلا ، لأنهم بعكس هوارد كريستى يسمحون للصعوبة أن تتضخم أمامهم ولا يهاجمونها بأسلوب فنى بسيط . انه لمن المدهش حقا أن أصعب مشاكلنا الشخصية كثيرا ما نستسلم خاضعة ازاء منهج غير معقد لمقاومتها ، ويرجع هذا الى أنه ليس كافيا ان تعرف فقط ما يجب عمله ازاء الصعاب ، بل يجب أن تعرف ان تعمل ما يجب عمله تماما ، ويكمن السر في ان نبتكر وسيلة للهجوم وندأوم على استخدامها ، لأننا بذلك نوحى الى عقولنا بقيمة جهادنا الفعال ، باستمرار استخدام هذه الوسيلة ، ونستجلب القوى الروحية التى تؤثر في العضلة بشكل مفهوم وصالح للاستعمال .

واحسن مثال لهذه الاستراتيجية للتغلب على القلق هو ما ابتدعه احد رجال الأعمال ، فقد كان يقلق بشكل مريع وكان بذلك يسرع الخطى نحو حالة محزنه لأعصاب خربة وصحة معتلة . وكان نوع قلقه ينحصر في شكه فيها اذا كان ما قاله أو ما فعله صوابا ، ولذلك فقد كان يعيد التفكير في أية قرارات يتخذها ، الى ان وهنت أعصابه .

وكان هذا الرجل خبيرا في الفحص التشريحي ، وكان يمتاز بالمهارة والدقة ، وقد تخرج من جامعتين بدرجة الشرف من كل منهما . فاقترحت عليه ان يتبع خطة سهلة في حياته وذلك بأن ينسى يوما انتهى ويستقبل الجديد ، وشرحت له فائدة وفاعلية مثل هذه الوسيلة الروحية . وانها لحقيقة لا تقبل الشك أن العقول الكبيرة تملك القدرة على تبسيط الأمور ، أى أنها تستطيع ان تبتكر لنفسها وسائل سهلة ، وعن طريقها تعمل

الحقائق الهامة وتؤتى ثمرها . وهذا ما فعله الرجل ازاء متابعيه ، ولاحظت أنه تحسن فعلا وسألته عن ذلك فقال : « نعم ! لقد اكتشفت السر أخيرا وظهر أثره معى بوضوح » ثم قال لى انى اذا زرته فى مكتبه قرب نهاية النهار فسيرينى تلك الوسيلة التى اتبعها للتغلب على ما كان يساوره من قلق .

وذات مساء تحدث الى بالتليفون ودعائى لتناول العشاء معه ، فذهبت اليه فى مكتبه ساعة الخروج فآخذ يشرح لى كيف حطم عادة القلق وذلك باتباعه « طقسا سهلا » قبل أن يغادر مكتبه كل مساء ، وكان هذا الطقس مريدا فى ذاته حقا وترك فى نفسى اثرا كبيرا .

وحيثما التقطنا قبعاتنا ومعطفنا وهمنا بالخروج ، لاحظت سلة للمهمات بجانب الباب يعلوها تقويم من ذات الورقة الواحدة عن كل يوم من أيام السنة ، وهذا التاريخ اليومى مطبوع بالخط العريض ، فأنشأ صديقى الى التقويم وقال : « والآن سأبدا ممارسة الطقس المسائى الذى ساعدنى على أن أحطم عادة القلق » ، ثم مد يده وانتزع الورقة الخاصة بتاريخ ذلك اليوم وطواها على شكل كرة صغيرة ، وقد كنت أتأمل بأعجاب أصابع يديه وهو يفتحها على مهل ويسقط من بينها « اليوم » فى سلة المهملات . ثم أغمض عينيه وحرك شفثيه ففهمت أنه كان يصلى ، فصمت احتراما لهيئة الموقف .

ولما انتهى من صلاته قال بصوت عال : « آمين . حسنا . لقد انتهى اليوم ، والآن لنخرج ونستمتع بالحياة » . وفى طريقنا سألته : « هلا أخبرتنى ما صليته هذا المساء » ؟ فضحك ثم قال : « لا أظنها من نوع صلواتك » ولكننى شددت عليه فقال :

« حسنا . ان صلاتى شئ بهذا المعنى : يارب لقد وهبتنى هذا اليوم ، ولم أطلبه ، ولكنى مسرور اذا أعطيته لى ، ولقد عملت جهدى فى اثرائه وأنت ساعدتنى ، ولذلك فأتى شاكر لك ، ولقد ارتكبت خلاله بعض الأخطاء ، وذلك حينما أشحت بوجهى عن نصحك وارشادك ولذلك

فانى آسف واطلب صفحك : ولكنى ايضا فى نفس الوقت حققت انتصارا ونجاحا ، فاقبل شكرى لارشادك لى . والآن يارب ، سواء فشلت أم نجحت ، انتصرت أم انهزمت ، فلقد انتهى اليوم وقد انجزت فيه ما استطعت ، وهأنذا اردته لك مرة ثانية . آمين » وقد لا تكون هذه صلاة بالمعنى المفهوم للصلاة ولكنها كانت ذات اثر فعال دون شك . فلقد مثل انتهاء اليوم تمثيلا صحيحا وحيا ، وثبت وجهه نحو المستقبل ، متوقعا أن يجيد عمله فى اليوم التالى ، وبذلك اتبع نفس الوسيلة التى يستخدمها الله عند انتهاء النهار اذ انه يسدل عليه ستارة سوداء فى شكل الليل . وهكذا طوى الرجل يومه بكل ما فيه من فشل ونجاح ، وبما ارتكبه من اخطاء او اناه من حسنات : ولم يعد لهذه جميعها أى سلطان عليه .

وبذلك تخلص من كل هموم الامس ، وبهذه الوسيلة استخدم الرجل انجع وصفة لمحاربة القلق والتغلب عليه والتى تصفها هذه الكلمات « ... ولكنى افعل شيئا واحدا ، اذ انا انسى ما هو وراء وامتمد الى ما هو قدام : اسعى نحو الغرض لأجل جعالة دعوة الله العليا فى المسيح يسوع » ( فيلبى ٣ : ١٣ - ١٤ ) .

قد تعن لك بعض الاساليب العملية لمحاربة القلق فأرجو ان تخبرنى بها بعد ان تجربها وتختبر نفعها ، لأننى اعتقد أننا جميعا الذين نهتم بتحسين النفس الانسانية ، طلاب فى معمل الله الروحى العظيم ، ولذلك فنحن نتضافر لانتاج وسائل عملية للحياة الناجحة . ولقد تلقيت رسائل كثيرة من كل انحاء العالم من اناس جربوا طرقا ووسائل عملية وحصلوا على نتائج مرضية ، وانا بدورى احاول ان أبسط هذه الوسائل لينتفع بها الآخرون عن طريق الكتب والعظات والصحف والمذياع والتليفزيون ووسائل الاعلام الأخرى ، وبذلك يتسنى للكثيرين من الناس ان تكون لديهم العدة للتغلب ، لا على القلق فقط ، بل ايضا على الصعاب الأخرى .

ولكى نختم هذا الفصل بطريقة تعنيك على البدء الآن فى العمل على تحطيم عادة القلق ، فهأنذا أقدم لك وصفة مكونة من عشر نقاط :

١ — قل لنفسك : « ان القلق عادة ذهنية ذميمة ، وفي استطاعتي ان اغير أية عادة بمعونة الله » .

٢ — انك اصبحت قلقا لانك مارست القلق ، ولذا تستطيع ان تتحرر من القلق بممارسة عكسه ، الا وهى عادة الايمان القوى ، فبكل ما تملك من قوة ومثابرة ، ابدا ممارسة الايمان .

٣ — كيف تمارس الايمان ؟ ابدا كل صباح ، قبل ان تغادر فراشك بالقول : « انى اؤمن » ثلاث مرات .

٤ — صل ، مستعملا هذه الصيغة : « اضع هذا اليوم وحياتى واحبائى وعملى بين يدى الله ، وفي يدى الله لا يوجد ضرر بل خير ، ولذلك فكل ما يحدث ، ومهما تكن النتائج ، فهى خير . فاذا كنت بين يدى الله ، فهى اذا ارادته وهى على الدوام سالحة » .

٥ — حاول ان تتحدث شيئا ايجابيا عن كل ما كنت تتحدث عنه من قبل سلبيا . ليكن كلامك دائما ايجابيا . فمثلا لا تقل : « سيكون هذا يوم شؤما » ، بل قل : « سيكون هذا اليوم مجيدا » ، لا تقل : « لن استطيع انجاز هذا العمل » بل قل : « اننى بمعونة الله سأنجز هذا العمل » .

٦ — لا تشترك قط في حديث عن القلق ، بل ليتخلل الايمان جميع احاديثك . ان جماعة تتحدث متشائمة ، تعدى الآخرين وتضنى عليهم شعورا بالسلبية ، ولكذك اذا تحدثت عن الأمور متفائلا فانك تغير هذا الجو المقبض ، وتجعل كل امرئ حولك يشعر بالرجاء والسعادة .

٧ — ان أحد الأسباب الداعية لإقلقك هو أن عقلك مغمور بمشاعر الخوف والهزيمة والكتابة . ولكي تحيط هذه الأفكار ، اقرأ الكتاب المقدس وضع خطا تحت كل عبارة تتحدث عن الايمان والرجاء والسعادة والمجد والبهاء ، وحاول ان تحفظها على ظهر قلب . وكررها مرات كثيرة الى أن تتمكن هذه الأفكار الخلاقة من أن تغمر عقلك الباطن ، وحينئذ سيردها اليك في شكل تفاؤل ، لا قلق او تشاؤم .

٨ — نم صداقاتك بأناس متفائلين واحط نفسك بالخلان الذين يفكرون ايجابيا ، وينجم عن افكارهم ايمان ، ويعاونون على اشاعة جو متفائل ، فهذا يساعد على تنبيه مشاعر الايمان فى داخلك .

٩ — حاول أن تساعد الآخرين على التخلص من عادة القلق فأنك اذ تساعد شخصا على التغلب على هذه العادة تكتسب فى نفس الوقت قوة اكبر للنصدي لها :

١٠ — صور نفسك ، فى كل يوم من أيام حياتك ، أنك تعيش فى شركة وعشرة مع الرب يسوع المسيح ، فاذا كان هو سائرا بجانبك ، فهل يمكن أن تقلق أو تخاف ؟ وهكذا قل لنفسك : « ان يسوع معى » ثم ردد بصوت عال : « وانا دائما معه » ثم غير هذه العبارة بحيث تقول : « ان يسوع الآن معى » ورددتها ثلاث مرات كل يوم .

## الفصل العاشر

### القوة لحل العضلات المتوترة

أود أن أحدثك عن أناس محظوظين وجدوا الحل السليم لعضلاتهم. فلقد اتبعوا خطة سهلة ولكنها عملية وكانت النتيجة في كل حالة سعيدة ومرضية . ولا يختلف هؤلاء الناس عنك في شيء . فلقد جابهتم نفس العضلات والصعاب التي تجابهك ، ولكنهم اكتشفوا وصفة ساعدتهم على إيجاد الحل الموفق السعيد لهذه العضلات . ولذلك فإذا جربت أنت هذه الوصفة فستحصل على نتائج مماثلة .

دعنى أولا أقص عليك قصة رجل وزوجته ، تربطنى بهما صداقة قديمة . فلمدة سنين طوال جاهد الزوج ويدعى وليم فى عمله الى أن وصل أخيرا الى المركز الثانى فى الشركة التى يعمل بها ، وكان ينتظر أن يحتل مريكا الرئاسة متى أحيل رئيسها الى التقاعد ، ولم يكن هناك ما يحصل دون تحقيق مطمحة هذا ، فقد رته وتدريبه وخبرته كانت تؤهله لاحتلال المركز ، وفوق ذلك كانت الدلائل تشير الى أنه المرشح لذلك .

ولكن لما خلا المنصب ، جىء بشخص آخر من الخارج وملاه :

وحدث أنى وصلت الى مدينتهما بعد وقوع هذه الصدمة بقليل ، فوجدت زوجته مارى فى حالة ثورة عارمة .

وفي أثناء تناولنا للعشاء كانت تنفوه بهرارة وحقد عما تريد « أن  
تقوله للمسؤولين في هذه الشركة » .

ولقد تركز اثر هذا الفشل الذريع والاذلال وخيبة الأمل في صورة  
غضب جارف صبته على وعلى زوجها .

ولكن وليم ، كان على عكسها تماما ، هادئا ساكنا ، وتقبل الهزيمة  
والخيبة والارتباك في شجاعة نادرة لأنه كان رجلا فاضلا ، ولذلك لم يكن  
شيئا يدعو للدهشة أن يكبت عواطفه ولا يغضب .

أما ماري فقد كانت تريده أن يستقبل في الحال ، وكانت تحرضه  
قائلة : « حدثهم بكل ما يعتل في نفسك وافض في الحديث ثم بعد ذلك قدم  
استقالتك » ولكنه لم يكن راغبا في اتخاذ هذا الاجراء ، بل كان يعقب قائلا  
انه قد يكون هذا الترتيب لخير ، بل انه عزم أن يعمل جاهدا لينسجم مع  
الرئيس الجديد ويقدم له كل عون ممكن .

وقد كان هذا التفكير صعبا دون شك ، ولكن الرجل قضى وقتا  
طويلا في خدمة هذه الشركة حتى أصبح لا يجد لذة في العمل في مكان آخر،  
وعلاوة على ذلك فقد شعر انه وهو في المركز الثاني ستظل الشركة في  
حاجة اليه . وهنسا التفتت الى الزوجة وسألني ماذا كان يمكن أن افعل  
انا لو كنت في هذا الموقف . فأجبتها أنني كنت بدون شك أشعر مثلها بالخيبة  
والآلم ، ولكنني في نفس الوقت لا ادع الحق يتسرب الى قلبي لأن الكراهية  
لا تهريء الروح فقط ، ولكنها ايضا تشوش التفكير .

ثم اقترحت أن ما نحتاجه الآن لحل هذا الاشكال هو الارشاد الالهي  
والحكمة النازلة من فوق ، لأننا ننظر لهذا الأمر من وجهة نظرنا العاطفية،  
وبذلك لا يتسنى لنا تقليبه على وجوهه بطريقة واقعية ومنطقية . ولذلك  
اقترحت أن نظل صامتين لبضع دقائق لا يتحدث أحد منا بأي شيء ، بل  
نصمت في روح الشركة والصلاة متجهين بأفكارنا الى ذاك الذي قال :  
« حيثما اجتمع اثنان أو ثلاثة باسمي فهناك اكون في وسطهم » ( متى ١٨ :

٢٠ ) . قال تعالى " ألم تر الى الذين ذهبوا من الجوف ثم يعودون لما نهوا عن

١٥٤ ديتناجورنه بالالهو العروانه د موصية الرسول

قال تعالى " ألم تر انه الله يعلم هذا بسوء الارمنه مايلونه منه الله الا هو  
راهم ولا ضمة الا هو سادس ولا أدس منه ذلك ولا أكثر الا هو صرأينه ماأنوا  
٧١



ثم وضحت أننا ثلاثة فعلا فاذا ما سادنا الروح أننا مجتمعون  
« باسمه » فإنه سيحضر حقا ليهديء نفوسنا ويرشدنا الى ما يجب عمله .

ولم يكن من السهل على الزوجة أن تهيبء نفسها لمثل هذا الجو ،  
ولكن لأنها كانت سيدة ذكية وممتازة ، فقد استجابت للفكرة . وبعد مرور  
بضع دقائق اقترحت أن تتماسك أيدينا الواحد بالآخر ، ومع أننا كنا في  
مطعم عام إلا أنى رفعت صلاة لله وطلبت الارشاد والسلام العقلى لوليم  
ومارى ، ثم تقدمت خطوة أخرى وطلبت بركته لرئيس الشركة الجديد  
وضرعت للتقدير أن يعين ولیم على أن ينسجم مع الادارة الجديدة ، وأن  
يؤدى خدمة أجل مما أدى في الماضى .

وبعد أن انتهينا من الصلاة ظللنا صامتین مدة ، وبعدها تنهدت  
الزوجة وقالت: « نعم . أظن أن هذه هى الطريقة المثلى لمعالجة هذ  
الامر . والواقع أنى لما علمت أنك ستكون معنا على العشاء ، كنت أخشى  
أن تدعونا لتتخذ موقفا مسيحيا تجاه هذه المسألة ، وأصارك القول انى  
لم اكن أرغب فى ذلك ، فلقد كان الحق يعتمل فى داخلى ، ولكنى الآن  
مقتنعة أن الحل الصحيح هو فى مثل هذا الاتجاه وسأجربه بأمانة مهما كان  
صعبا » . ثم ابتسمت بكآبة ، ولكن تحزها لذكرتها القديمة كان قد تبدأ  
نهائيا .

وكنيت من وقت لآخر اتصل بصديقى هذين سائلا اياهما عن احوالهم  
فعرفت أنه ولو أن الأمور لم تكن كما ييفيان ، إلا أنهما انسجما مع النظ  
الجديد وقتنا به ، وتغلبا على ماساورهما من قبل من حقد وضغينة .

بل أن ولیم أسر الى قائلا انه أحب الرئيس الجديد ووجد سرورا  
العمل معه ، وأن ذلك كثيرا ما يستدعيه للاستشارة وأنه يعتمد عليه  
كثيرا . ومارى أيضا تلطفت مع زوجة المدير وتعاونتا معا الى أبعد حد

ومرت سنتان ، ووصلت ذات يوم الى مدينتهما ، وطلبتهما بالتليف  
وأذا بمارى تجيبينى قائلة : « اننى مسرورة لدرجة أننى أجد صعوبة كبيرة  
فى التحدث اليك » ، فقلت لها : « ان اى حدث يجعلها فى مثل هذه الحالة

لم يكن في الحساب ، فان السيد فلان ( تعنى المدير ) قد اختير لشركة اخرى  
لابد ان يكون امرا ذا بال ، فاغفلت هذه الملاحظة وقالت : « لقد حدث ما  
بمرتب اضخم وسيغادر شركتنا » .

ثم تساءلت : « وماذا تظن ؟ لقد اعلنوا وليم انه قد اختير مدير  
للشركة . فتعال على عجل ودعنا نحن الثلاثة نقدم الشكر لله » .

وحينما اجتمع شملنا معا قال وليم : « اتدرى اننى أصبحت اعتقد  
ان المسيحية ليست شيئا نظريا على الاطلاق ؟ فقد حللنا معضلة وفق  
قواعد علمية وروحية محددة . اننى أقشعر فزعا للغلطة الكبرى التى كنا  
سنرتكبها لو لم نحاول هذا الحل عن طريق تعاليم يسوع » .

ثم تساءل : « من هذا المخبول الذى يظن ان المسيحية ليست عملية؟  
اننى منذ الآن لن اعالج اية معضلة تعترضنى الا بنفس الطريقة التى حللنا  
بها نحن الثلاثة معضلتى السابقة » .

ولقد مرت بعد ذلك بضع سنوات ، جابه الزوجان خلالها متاعب  
كثيرة ، ولكنهما استخدما نفس الأسلوب في معالجتها ، وحصلا في كل مرة  
على نتائج مرضية ، فبطريقة « ضع الامور بين يدي الله » تعلمنا ان يحلا  
كل مشاكلهما حلا صحيحا .

ثم ان هناك طريقة اخرى فعالة لحل المعضلات وهى ان يتصور  
المرء ان الله شريكه . ان احدى الحقائق الأساسية التى يعلمها الكتاب  
المقدس هى ان الله معنا . والواقع ان المسيحية تبدأ بهذا التعليم ، لانه  
حينما ولد يسوع المسيح دعى اسمه عمانوئيل أى « الله معنا » ، ولذلك  
فالمسيحية تعلم انه في جميع الصعاب والمعضلات وفي كل ظروف الحياة  
المختلفة ، الله قريب منا ، نستطيع ان نتحدث اليه ونتكىء عليه ونستمد  
منه العون فهو الذى يهتم بأمورنا ويهبنا المعونة في حينها . وكل امرئ  
يؤمن بطريقة عامة بجميع هذه الحقائق ، وكثيرون قد خبروا فعلا حقيقة  
هذا الايمان .

ولكى تحصل على حلول موفقة لمعضلاتك ، يجب ان تخطو خطوة  
ابعد من الايمان بهذه الحقائق ، اذ يجب ان تشعر بحقيقة وجود الله معك  
وانه حقيقى وواقعى كزوجتك أو شريكك فى العمل أو اقرب الأصدقاء الى  
قلبك ، وعليك أن تناقش معه ظروفك وتؤمن بأنه يسمع ويهتم بمعضلتك،  
ثم تتخيل انه يوحى الى عقلك الآراء السديدة والادراك السليم لحل هذه  
المعضلات ، ويجب ان تتأكد ان مثل هذه الحلول لا يعتورها خطأ ، بل انه  
سيقودك فيما تعمل وفقا لحقائق تنجم عنها نتائج صحيحة .

القيت مرة محاضرة فى نادى الروتارى فى احدى المدن ، وبعدها  
استوقفنى أحد رجال الأعمال واخبرنى انه قرأ بعض ما كتبت فى احدى  
الجرائد ، وعبر عن ذلك بقوله : « لقد طور ذلك تفكيرى واثقت تجارتي » .  
ولقد سرنى ذلك كثيرا بالطبع اذ ان شيئا صغيرا قلته أو كتبت ، كان له  
مثل هذا الأثر البالغ . ثم أخذ الرجل يقول : « لقد كنت أجابه وقتنا عصيا  
فى تجارتي ، بل لقد تطور الأمر واصبح خطيرا لدرجة انى كنت اتساءل عما  
اذا كانت هناك طريق للانقاذ ، اذ تحالفت الظروف السيئة ضدى بالإضافة  
الى أحوال السوق عامة ، واجراءات تنظيمية ، وتكك اقتصاديات البلاد  
عامة ، فكل هذه اثرت تأثيرا بليغا على نوع تجارتي .

ثم قرأت مقالك هذا الذى يحوى فكرة غريبة وهو ان تتخذ الله شريكا  
لك ، واطنك استعملت هذا التعبير : « ارم بدلوك مع الله » وحينما قرأت  
هذه الفكرة ظهرت لى وكأنها فكرة عقل آخرق ، اذ كيف يستطيع انسان  
بشرى على الأرض ان يتخذ الله شريكا له ؟ لقد كانت فكرتى عن الله انه  
كائن مهول ، اكبر من الانسان بما لا يقاس ، وانى انا حشرة فى نظره ،  
ومع ذلك اقترحت انت ان اتخذه شريكا لى . فكان هذا شيئا مستحيلا  
ومناقضا للعقل ، ثم بعد ذلك اهدانى صديقى أحد كتبك فوجدت افكارا  
شبيهة بهذه الفكرة متناثرة بين صفحاته ، وقد أيدتها باختبارات واقعية  
من اناس جربوها ، وكان هؤلاء الناس من ذوى العقل الراجح ، ومع ذلك  
لم أقتنع ، فقد كنت اظن دائما أن القسوس قوم مثاليون ، يتمسكون  
بالنظريات ولا يدرون شيئا عن واقع الحياة ، وهكذا « نحيت الفكرة جانبا » .

ثم ابتسم وقال : « ولكن شيئاً غريباً حدث لى يوماً ، فلقد ذهبت الى مكتبى مكتئباً لدرجة انى فكرت ان احسن وسيلة هى ان انتحر وأتخلص من هذه المسائل المعقدة التى تكاد تصرعنى .

وفى ذلك الوقت ومضت فى عقلى فكرة اتخاذ الله شريكاً ، فأغلقت الباب وجلست فى مقعدى ، والقيت بذراعى على المكتب وأسندت بينهما راسى . وعنا اعترف لك اننى لم اصل أكثر من مرات معدودات طيلة سنين كثيرة ، ومع ذلك فانى صليت فى تلك الآونة واخبرت الرب اننى سمعت عن فكرة اتخاذ شريكاً ولكن لم ادر ما تعنيه ولا كيف يقوم المرء بهذا العمل ، وقلت له اننى على وشك الغرق ، ولا تساورنى سوى الأفكار المربكة ، واننى فاشل ومربك ويائس ، ثم قلت يارب : « اننى لا أستطيع ان أقدم شيئاً عن طريق الشركة ولكنى ارجوك ان تنضم الى وتساعدنى .

لا ادرى كيف تساعدنى ، ولكنى فى حاجة قصوى للمساعدة ، وهكذا اضع بين يديك تجارتى ونفسى وعائلتى ومستقبلى ، وكل ماتشير به على فانى سافعله ولا ادرى كيف ستخبرنى بما يجب عمله ولكنى مستعد ان اسمع واتبع نصيحتك اذا كنت توضحها لى .

ثم استرسل قائلاً : « هذه هى الصلاة التى رفعتها وبعد ان انتهيت منها جلست على مكتبى متوقفاً ان يحدث شىء معجزى ، ولكن لم يحدث شىء ، ولكنى مع ذلك شعرت بالهدوء والراحة والسلام تدب فى أوصالى . ولم يحدث شىء غير عادى فى ذلك اليوم أو فى تلك الليلة ، ولكنى لما توجهت لمكتبى فى اليوم التالى ، كنت اشعر بالغبطة والهناء أكثر من المعتاد ، وكنت واثقاً ان الأمور ستسير سيرا حسناً ولم أستطع ان اعلل هذا الشعور .

ومع انه لم يكن هناك أى تغيير فى العمل ، ان لم يكن التغيير الى اسوا ، ولكنى انا نفسى كنت متغيراً على الأقل تغييراً بسيطاً ، ولازمنى الشعور بالسلام واخذت اتحسن ، وواظبت على الصلاة كل يوم ، وكنت اتحدث الى الله كما لو كنت اتحدث الى شريك فعلى . ولم تكن صلواتى كنسيه لكنها كانت حديثاً صريحاً كما من رجل لرجل آخر .

وفي أحد الايام قفزت الى ذهني فكرة كانت فيها النجاة والانتقاذ لعملى ، وعرفت ان هذه هى الوسيلة التى يجب ان اتبعها ، ولا ادرى كيف لم افكر فيها من قبل . اظن ان عقلى كان مجهدا ولم استطع استخدام القوى الكامنة فيه . وفي الحال رضخت لهذا الالهام ، فقد كان شريكى يتحدث الى ، وفي التو نفذت الفكرة وبدأت الامور تلبس ثوبا آخر قشيبا ، ثم اخذ عقلى يفيض بأفكار جديدة اخرى .

وبرغم الظروف استطعت ان اقف على قدمين ثابتتين من جديد ، وتحسن الموقف تحسنا ملحوظا ونجوت من الكارثة .

ثم استطرد قائلا : « أنا لا اعرف شيئا عن الوعظ أو عن نوع الكتب التى تؤلفها أو اى شيء من هذا القبيل ، ولكن دعنى اهمس فى اذنك انه كلما سنحت لك الفرصة لتتحدث الى رجال الاعمال فأخبرهم ان يتخذوا الله شريكا لهم ، وفي هذه الحالة ستتدفق فيهم الافكار النيرة بغزارة ويستطيعون استخدامها لتدر عليهم ربحا وفيرا ، ولا اقتصد فقط المال ، لاننى اعتقد ان اسلم طريق للاستثمار هو ان تحصل على افكار موحى بها من الله . وقتل لهم ان مشاركة الله هى الوسيلة المثلى للحل الموفق لجميع معضلاتهم » .

وهذه الحادثة هى واحدة من مثيلاتها الكثيرات التى تبرهن على صحة العلاقة الالهية الانسانية بطريقة عملية .

ولا يمكننى ان اؤكد بالقدر الكافى فاعلية هذه الوسيلة لحل المشكلات، فلقد انت بنتائج مذهلة فى جميع الحالات التى وصلت الى علمى .

وانه لمن الضرورة بمكان ، فى محاولة حل المعضلات الشخصية ، ان تتأكد اول كل شيء ، ان القدرة على حلها حلا موفقا : كامنة فى اعماقك . ثم يجب ثانيا ، ان تبتكر طريقة لحلها ونضعها موضع التنفيذ ، اذ ان سياسة الارتجال وعدم التخطيط هى السبب الاساسى لفشل الكثيرين فى مجابهة معضلاتهم الشخصية بنجاح .

اخبرنى مدير احدى المؤسسات انه يعتمد فى حل معضلاته على « قدرات العقل الانسانى الطارئة » وهذه نظرية صائبة ، لان الكائن الحى يملك قدرات فائضة يمكنه اللجوء اليها واستخدامها فى حالات الطوارئ .

وهذه القدرات تظل فى حالة خمول وسكون بالنسبة لتصرف الأمور العادية اليومية ، ولكنها فى وقت الأزمات تلبى النداء وتفيض بما يلزم لمواجهة . ولذلك فالشخص الذى ينمى فى داخله الايمان الفعال ، لا يعطى فرصة لهذه القوى ان تترقد أو تستكين ، ويمكنه استدعاؤها لمواجهة أمور الحياة العادية اليومية ، وهذا يوضح الفرق بين أناس يسيطرون على قواهم ، أكثر من غيرهم ، فى مطالب الحياة اليومية وما يعين لهم من ازيمات ، فلقد تعودوا ان يلجأوا لهذه القوى التى كثيرا ما تظل مهملة ، الا فى بعض المواقف غير العادية ، فاذا ما صادفك موقف صعب ، أتعرف كيف تجابهه ؟ هل لديك خطة محددة لحل مثل هذه المواقف ؟ ان كثيرين من الناس يعالجونها بطريقة « تصيب أو تخبىب » ، وكم هو مؤسف حقا انهم كثيرا ما يخطئون .

ولذلك فانى أؤكد بشدة على ان ترسم لنفسك مخططا لاستعمال ماتملك من قوى لمواجهة المعضلات .

وبالإضافة الى وسيلة صلاة الاثنين أو الثلاثاء فى خضوع تام فى حضرة الله ... ثم وسيلة المشاركة مع الله ... ثم ضرورة التخطيط للرجوع الى القوى الداخلية عند الطوارئ واستخدامها ، فانه توجد أيضا وسيلة أخرى فعالة ، وهى ممارسة الايمان .

لقد قرأت الكتاب المقدس لسنين طويلة قبل ان يشرق على قلبى ما اراد ان يفهمنى اياه ، وهو انه اذا كان لدى ايمان ، وملكت هذا الايمان حقيقة ، فاننى أستطيع ان اتغلب على كل صعبى وأواجه جميع مواقفى وأحرز النصر على كل هائئى واحل جميع المشكلات المربكة التى تواجهنى فى الحياة .

ويوم ان اشرق هذا النور كان يوما من الايام المشهودة ، أن لم يكن أعظم أيام حياتى على الإطلاق .

ولا شك أن كثيرين سيقراون هذا الكتاب ممن لم يحصلوا بعد على فكرة الايمان ليحيوا بها ، ولكنى أرجو أن تحصل عليها أنت الآن ، اذ لا شك أن أسلوب الايمان هذا أهم الحقائق فى الوجود ، لأننا بواسطته نعبر هذه الحياة مرفوعى الرعوس .

وبين صفحات الكتاب المقدس نجد هذه الحقيقة تتكرر المرة تلو الأخرى « لو كان لكم ايمان مثل حبة خردل ... لا يكون شيء غير ممكن لديكم ( متى ١٧ : ٢٠ ) » وهو يعنى هذه الكلمات تماها وحقا وفعلًا وحرفًا ، فليس الأمر وهما أو خيالا ، وليس هو تشبيهها أو رمزا أو مجازا ، ولكنه حقيقة مؤكدة . « ايمان مثل حبة خردل » سيحل أى معضلة من معضلاتك ، بل جميع معضلاتك على الإطلاق ، اذا كنت تؤمن بهذا القول وتمارسه « بحسب ايمانكما ليكن لكما » ( متى ٩ : ٢٩ ) . فكل المطلوب هو الايمان ، كنتيجة مباشرة لهذا الايمان ستحصل على ما ترجوه بقدر ما لك من ايمان . فالايان البسيط يهبك نتائج بسيطة ، والايان المتوسط يهبك نتائج متوسطة والايان الكبير يهبك نتائج كبيرة .

لكن الله القدير فى جوده وكرمه يخبرك أنه اذا كان لديك ايمان كحبة خردل فسيكون هذا كافيا لحل مشكلاتك .

فمثلا دعنى أقص عليك القصة المثيرة لصدقى مورييس ومارى اليس فلنت : لقد بدأت صداقتى بها حينما نشر ملخص لأحسد كتبى ويدعى « دليل الحياة الواثقة » فى مجلة « الحرية » . وقد كان مورييس فلنت فى ذلك الوقت رجلا فاشلا بل عنوانا للفشل ، تملأ جوانحه المخاوف وصدره الاحقاد ، بل لا أبالغ ان قلت انه كان أكثر الناس الذين عرفتهم سلبية ، ومع أنه كان يتمتع بشخصية جذابة ، وكان فى أعماقه رجلا ممتازا ، الا أنه — حسب اعترافه — قد تورط فى حياته ولم يستشعر لها حلاوة .

وقد قرأ تلخيص هذا الكتاب ، وكنت قد نوهت فيه بشدة « بايمان كحبة خردل » وكان يعيش آنئذ مع زوجته وولديه بمدينة فيلادلفيا ، فاتصل

تليفونيا بالكنيسة التى اخدم فيها بمدينة نيويورك ، ولكنه لسبب ما لم يستطع ان يتصل بسكرتيرتى . وانى اذكر هذه الحادثة لابن التغيير الذهنى الذى طرا عليه لانه فى الظروف العادية ما كان يحاول ان يتصل مرة ثانية اذ كان اليأس يدب الى قلبه حينما يفشل فى اول محاولة لآى عمل يقوم به، ولكنه هذه المرة ، ثابر حتى اتصل بالسكرتيرة وعرف مواعيد الاجتماعات بالكنيسة ، وفى الاحد التالى قاد عربته من فيلادلفيا الى نيويورك واحضر عائلته معه لحضور الخدمة فى الكنيسة ، واستمر يفعل ذلك حتى فى اشد الاجواء العاصفة .

وفى مرة قابلنى على انفراد وافضى الى بقصة حياته كاملة ، وسألنى ان كان يستطيع ان يلم شعشعها ويصنع منها شيئا يستحق الذكر .

وكانت تجابهه اذ ذاك معضلات المال والمآزق الحرجة والديون والمستقبل الغامض وفوق الكل حياته الفاشلة ، حتى انه كان يظن ان الامر ميئوس منه ولا فائدة ترجى .

ولكنى اكدت له انه اذا استطاع ان يقوم نفسه ويجعل تفكيره ملائما وحسب فكر الله ، وفى نفسى الوقت يستخدم طريقة الايمان ، فان كل معضلاته سنحل .

وكان عليه هو وزوجته ان يطردا من ذهنيهما رذيلة الحقد ، اذ كانا ثائرين ضد كل انسان ، والقيام بتبعية فشلهما على الآخرين ، لا على نفسيهما .

وكان تفكيرهما السقيم يوعز اليهما ان « معاملات الناس القذرة » هى وحدها سبب بلائهما . وحينما كانا ياويان الى فراشهما فى المساء ، لم يكن لهما من حديث الا الشتائم للآخرين ، ولذلك لم يستمتعا بنوم مريح فى هذا الجو القلق .

ولكن فكرة الايمان استحوذت على مورييس فلنت وتمكنت منه كما لم يتمكن منه أى شئ آخر ، وكان تفاعله معها ضعيفا بالطبع لان قوة ارادته كانت لاتزال مشوشة .



ولم يكن فى استطاعته فى بادىء الامر أن يفكر تفكيرا قويا ، نسبة الى السلبية التى لازمته فترة طويلة من حياته ، ولكنه تمسك بالفكرة بل واستمات فى تمسكه بها . انه اذا كان لك « ايمان مثل حبة الخردل ، فلا يكون شىء غير ممكن لديك » وهكذا تشبع بكل ما تبقى له من قوة بفكرة الايمان هذه ، وازدادت هذه القوة تدريجيا ، كلما زاد هو استيعابا للايمان .

وفى ذات امسية ، دخل الى المطبخ حيث كانت زوجته تغسل الصحون وقال لها : « ان فكرة الايمان اسهل نسبيا فى يوم الأحد حينما نكون فى الكنيسة ، ولكنى لا أستطيع أن أتمسك بها بعد ذلك ، انها تذوى من مخيلتى ولذلك فلو استطعت أن أحمل حبة خردل حقيقية فى جيبى ، وكلما وهنت الفكرة عندى ، أجس هذه الحبة ، فقد تساعدنى على أن يكون لدى ايمان . فهل لديك بعض من حبات الخردل هذه ، أم انها ذكرت فقط فى الكتاب المقدس ؟ هل هذه البذور موجودة فعلا فى ايماننا هذه ؟ » فضحكت زوجته وقالت : « ان لدى بعضا منها فى هذا الوعاء الموضوع على الرف » ثم مدت يدها وناولته واحدة ثم قالت : « ألا تعلم ياموريس انك لست فى حاجة الى حبة خردل حقيقية ، فما هى الا رمزا لفكرة » فأجابها : « لا ادرى ، ولكن الكتاب المقدس يذكر هذه الحبة ، ولذلك فانا اريد واحدة منها . فقد اكون فى حاجة الى الرمز لأحصل على الاصل ، الايمان » .

ثم وضع الحبة فى كفة يده وتطلع اليها متعجبا : « اهذا كل الايمان الذى احتاج ... هذه القيمة الضئيلة التى لاتزيد عن حجم حبة الخردل هذه ؟ » ثم وضعها فى جيبه قائلا انه اذا وضع اصابعه عليها فى اثناء يومه فستساعده على أن يركز تفكيره على فكرة الايمان ، ولكن الحبة كانت صغيرة جدا فراغت فى جيبه ، وهكذا عاد الى الوعاء وأخذ أخرى لتعود فتفقد منه من جديد .

وفى احدى المرات ، وقد فقدت منه الحبة ، طرات على ذهنه فكرة « لماذا لا يضع حبة الخردل فى وسط كرة من البلاستيك ؟ » وفى هذه الحالة يمكنه أن يضع الكرة فى جيبه أو يعلقها فى سلسلة ساعته لتذكره على

الدوام أنه « ان كان لديه مثل حبة الخردل ، فلن يكون لديه مستحيل .

فعمد الى خبير فى صناعة البلاستيك واستشاره كيف يدخل حبة الخردل فى كرة من البلاستيك بحيث لا تغشاها فقاعات فأجابه « الخبير » ان هذا الأمر غير ممكن لأن شيئاً كهذا لم يحدث من قبل ، وبالطبع كان هذا من جانب الرجل عذرا واهيا غير مقبول .

ولكن فلنت كان لديه أننذ ايمان كاف ليثق انه « لو كان لديه ايمان كحبة الخردل » فانه يستطيع أن يضع حبة الخردل هذه فى كرة البلاستيك، وهكذا اخذ يعمل مواصلا ليله بنهاره واستمر على ذلك اسابيع ، واخيرا نجح فى مسعاه وصنع منها أنواع حلى للزينة كعقود للعنق ، ودبابيس للصدور ، وسلسلة مفاتيح وأسورة ! وأرسلها الى فوجدها فى غاية الجمال ، وكانت تشع فى كل منها كرة شفافة بداخلها حبة خردل ، وكانت تصحب كل صنف منها بطاقة مكتوب عليها « مذكر حبة الخردل » وموضح عليها أيضا طريقه استعمال كل حلقة وكيف انها تعيد الى ذهن لابسها ، هذه الحقيقة الهامة « اذا كان لديه ايمان كحبة الخردل فلن يقف أمامه مستحيل » .

ثم استشارنى اذا كان يمكن بيع هذه الحلى ، وهنا اعترف اننى كنت فى شك من ذلك ، فعرضتها على جريس أورسلر ( Grace Oursler ) المحررة المستشارة لمجلة « جيدبوستس » وهذه بدوره عرضتها على صديقنا المستر ولتر هوفنج ( Waller hoving ) مدير احدى المحلات التجارية الكبرى فى البلاد ، الذى رأى امكانيات كبرى لهذا المشروع.

ولك أن تتخيل دهشتى وسرورى البالغين حينما وجدت بعد أيام قلائل فى صحف نيويورك اعلانا من عمودين يقول : « رمز الايمان - حبة خردل بداخل زجاج يخطف الأبصار تضيف معنى حقيقيا على السوار » ويمضى الاعلان فيذكر كلام الوحي : « لو كان لكم ايمان مثل حبة خردل .... لا يكون شئ غير ممكن لديكم » .

وقد وجدت هذه الحلى سوقا رائجة لدرجة أن مئات من اكبر المحلات التجارية فى طول البلاد وعرضها تجد صعوبات جمة فى الحصول على ما يكفيا منها .

والآن يملك مستر فلنت وزوجته مصنعا لانتاج «مذكر حبة الخردل» .  
أو ليس هذا امرا عجيبا أن رجلا فاشلا يذهب الى الكنيسة ويسمع آية من الكتاب المقدس فتتحول لديه الى تجارة تدر ربحا وفيرا ؟ وقد يكون من الخير لك أنت أيضا أن تصفى بانتباه اعمق لقراءة الكتاب لسماع العظة حينما تتوجه للكنيسة ، فقد تتاح لك الفرصة ان تستلهم فكرة تبنى حياتك وعملك أيضا .

ان الايمان فى هذه الحادثة خلق تجارة لانتاج وتوزيع محصول ساعد وسيساعد آلاما من الناس ، وقد حظى بشهرة فائقة حتى أن كثيرين قلده — ولكن سيظل مذكر حبة الخردل الذى اخترعه فلنت هو الأصل — والتغير الذى طرأ على حياة الكثيرين بواسطة هذا الاختراع البسيط من اعجب القصص الروحية فى عصرنا الحديث ، ولكن الاثر الذى تركه فى حياة مورييس ومارى اليس فلنت من تغير حياتيهما وتقويم اخلاقيهما واطلاق شخصيتيهما ، لهو اكبر دليل على قوة الايمان ، فهما ليسا بعد سلبيين ولكنهما الآن ايجابيان ، وليسا مهزومين ولكنهما منتصران لايحلمان الآن كراهية لاحد ، وقد تغلبا على روح الحقد وامتلا قلوبهما بالحب .

ولقد تغيرت نظرتهما للحياة ، ولديهما شعور جديد بالقوة ، وهما من اعظم الناس اثرا فى حياة الآخرين ، واذا سألتهم الآن عن كيف تحل معضلة حلا صحيحا لاجاباك : « ليكون لك ايمان — ايمان حقيقى فعال » .  
وصدقنى انهما عرفا السر الحقيقى .

واذا كنت فى اثناء مطالعتك لهذه القصة قد تحدثت الى نفسك بصيغة سلبية بأنه لم يكن هذان الزوجان فى موقف سيء مثل موقفك ، فدعنى أخبرك انه لم يصادفنى قط شخصان ، كانا فى حالة يرثى لها ، مثل هذين الشخصين ، ثم دعنى اؤكد لك انه مهما يكن موقفك ميؤوسا منه ، فانك اذا استخدمت الأساليب الأربعة التى ذكرناها لك فى هذا الفصل ، كما فعل هذان الزوجان ، فانك أنت أيضا ستجد الحل الصحيح لجميع معضلاتك .

فى هذا الفصل حاولت أن أبسط وسائل مختلفة لحل المعضلات ،  
وأود أيضا أن أعرض عليك عشرة اقتراحات معينة لتستعملها على وجه  
العموم فى حل مشكلاتك .

١ - آمن أن لكل معضلة حلا ؟

٢ - كن هادئا فان التوتر يحجز فيض أفكار القوة . أن عقلك لا  
يستطيع أن يعمل بكفاءة وهو تحت ضغط ، فجابته صعوبتك مرتاح الأعصاب .

٣ - لاتحاول أن تقتحم الإجابة ، بل احتفظ بعقلك هادئا حتى  
يستبين لك الحل بوضوح .

٤ - أجمع كل الحقائق بانصاف وبغير تحيز وبروح القاضى العادل .

٥ - ضع هذه الحقائق على صفحات القرطاس ، فان ذلك يوضح  
الأمور أمامك ويضع العناصر المختلفة فى نظام مرتب ، وبذلك يتسنى لك  
النظر والتفكير معا ، وتصبح المعضلة أمامك مرئية لا ذهنية فقط .

٦ - ارفع معضلتك فى الصلاة أمام الله وآمن أنه سيشيع فى عقلك  
استنارة خاصة .

٧ - ثق فى ارشاد الله واطلبه حسب وعده فى المزمور الثالث  
والسبعين « برايك تهدينى » .

٨ - ثق فى قواك العقلية وحسن فراستك وبديهتك .

٩ - واطلب على الذهاب للكنيسة ودع عقلك الباطن ينشغل  
بمشكلاتك ، بينما تكون أنت فى روح العبادة ، فان التفكير الروحى الخلاق  
قوة مذهلة لايجاد الحلول « الصحيحة » .

١٠ - اذا اتبعت هذه الخطوات بأمانة : فالجواب الذى يوحى الى  
عقلك أو الذى يحدث فعلا ، هو الجواب الصحيح لمعضلتك .

## الإيمان وسيلة للشفاء

هل الايمان الدينى عامل من عوامل الشفاء ؟ ان دلائل هامة تشير الى انه كذلك . ولقد مرت بى فترة فى خبراتى لم اكن مقتنعا بهذا الراى ، ولكنى الآن مقتنع به الى ابعد حد ، اذ قد وقعت تحت بصرى شواهد كثيرة تؤيد هذا الاعتقاد . فاننا نعلم ان الايمان اذا فهم على حقيقته ، وطبق تطبيقا صحيحا ، فانه يصبح عاملا قويا يطيح بالمرض ويهب الصحة . ويشاركنى هذا الراى الهام كثيرون من رجال الطب ، ولقد طلعت الجرائد يوما تحمل خبر زيارة الجراح النمساوى الشهير ، الدكتور هانز فنستيرر ( Hans Finsterer ) تحت عنوان « جراح شرف ( تحت قيادة الله ) » .

فقلت : « وقع اختيار كلية الجراحين العالمية على الدكتور هانز فنستيرر ، الجراح النمساوى ، الذى يعتقد أن « يد الله غير المنظورة » هى التى تعمل على انجاح العمليات الجراحية ، استاذا للجراحة بمرتبة الشرف العليا . ولقد اشتهر بالعمليات الباطنية بواسطة التخدير الموضعى فقط » .

والدكتور فنستيرر ، البالغ من العمر اثنين وسبعين عاما ، يعمل استاذا بجامعة فينا ، وقد قام باجراء أكثر من ٢٠.٠٠٠ عملية جراحية كبرى ، من بينها ٨.٠٠٠ عملية استئصال معدى ( بتر جزء من المعدة او

بترها كلها ) مستعملا تخديرا موضعيا فقط . ويقرر الدكتور فنسسترر انه بالرغم من تقدم الطب تقدما ملحوظا في السنوات الأخيرة ، فان هذا التقدم ليس كافيا في حد ذاته لضمان نتائج مؤكدة في كل عملية ، ففي حالات كثيرة مات مرضى كثيرون فيما كان يظن انها عمليات بسيطة ، بينما عاش آخرون من عمليات ينس منها الجراحون . ويعزو بعض الزملاء هذا الى امور لم تكن في الحسبان ، بينما يعتقد الآخرون ان يد الله غير المنظورة هي التي تدخلت في مثل هذه الحالات الميثوس منها ، ومما يؤسف له ، انه في السنوات الأخيرة ، فقد كثيرون من الأطباء والمرضى هذا الاعتقاد ان كل الأشياء متوقفة على عناية الله . وحينما نسترجع هذه الحقيقة الهامة ان يد الله متداخلة في كل شئونا ، وخاصة في علاج المرضى ، حينئذ نحصل على التقدم الحقيقي في ارجاع الصحة لهؤلاء المرضى . وهكذا ينتهى هذا الحديث من جراح عظيم يجمع بين العلم والايمان .

تحدثت مرة في حفل ضم كثيرين من قادة احدى الصناعات الكبرى التي تركت طابعها في اقتصاديات هذه البلاد . وقد ادهشنى كثيرا انه بينما كان الحديث محتتما حول الضرائب وارتفاع المعيشة ومثل هذه الأمور المتعلقة بالتجارة والأعمال ، واذا بأحد هؤلاء القادة يلتفت الى ويسألنى: « هل تعتقد ان الايمان قادر على الشفاء ! » فأجبتة : « اننى اعرف عن يقين أناسا كثيرين نالوا الشفاء عن طريق الايمان ، وبالطبع ليس من المستساغ ان نعتمد على الايمان وحده لشفاء المرضى ، لكنى أعتقد ان هذا يستلزم أن يتكاتف الله والطبيب معا . وفي هذه الحالة نستفيد من العلوم الطبية ومن الايمان معا ، وكلاهما عنصران هامين في عملية الشفاء » .

فقال رجل الأعمال : « دعنى أقص عليك قصتى ، فمنذ بضع سنوات شعرت بمرض شخصه الأطباء بأنه خراج في عظام الفك ، وقد أخبرونى فوق ذلك انه لا علاج له ، ولك ان تتصور وقع هذا الكلام على نفسى ، وقد بحثت يائسا عن مخرج من هذا المأزق . ومع انى كنت أحضر الكنيسة بانتظام لا بأس به ، الا انى لم اكن على وجه التدقيق رجلا متدينا ، وقليل ما قرأت الكتاب المقدس . وفى يوم من الايام بينما استلقيت فى فراشى ، خطر لى ان أقرأ الكتاب المقدس ، وسألت زوجتى ان تحضر لى نسخة منه ، فاندعشت جدا اذ لم يسبق لى مثل هذا الطلب .

وبدأت في قراءته فشعرت بالتمزية والراحة ، وزاد بى الرجاء وقتل اليأس ، وداومت على قراءته فترات اطول كل يوم . ولم يكن هذا كل ما في الأمر ، بل اننى بدات اشعر ان علتى آخذة في التحسن ، وخيل الى في بادئ الامر اننى اتوهم ذلك ، ولكنى ما فتئت ان لاحظت فعلا تحسنا ملموسا في حالتى وبينما انا اطالع الكتاب في احد الايام واذا بشعور غريب يمتلكنى، فشعرت في اعماق بالدفء وبسعادة طاغية ، وليس من السهل ان اصف هذا الشعور ولذلك فقد عدلت منذ زمن بعيد عن هذه المحاولة .

ومن هذا الوقت كان التحسن مطردا ، فرجعت الى الاطباء الذين سبق وشخصوا العلة ، ففحصونى من جديد بدقة ، فانقلبهم العجب وصرخوا بأن حالتى فعلا قد تقدمت ، ولكنهم حذرونى ان هذه فترة مؤقتة وبعدها يشتد المرض ، ولكنهم لما اعدوا الكشف بعد مرور مدة من الزمن ، قرروا ان اعراض المرض قد زالت نهائيا ، ومع انهم كانوا في شك من الأمر وقالوا ان المرض قد يعود مرة أخرى ، ولكن تقريرهم هذا لم يعد يزعجنى لانى كنت اعلم في قرارة نفسى اننى قد شفيت . فسألته : « كم من الوقت مر حتى الآن منذ شفائك » ! فكان جوابه : « اربعة عشر عاما » .

تفكرت فيه ووجدته قويا وشديدا وهو واحد من مشاهير الرجال في عمله . وقد قص الرجل على هذه الحادثة بطريقة واقعية كما هى عادة رجال الأعمال ، ولم يكن يساورنى أى شك فيما حدث له ، وكيف يكون ذلك ، وها هو ذا حى يرزق وقد كان من قبل محكوما عليه بالموت المؤكد؟!!

فما الذى اتى بمثل هذه النتيجة ؟ انه عمل الطبيب الماهر ، زائدا شيئا ما ! فما هو هذا الشيء الزائد ؟ واضح انه الايمان الذى يشفى .

وما حدث لرجل الاعمال هذا ، حدث مثله لكثيرين غيره ، وقد ايد الكثيرون من الاطباء انفسهم هذه الوقائع حتى انه لا مفر لنا من ان نشجع الناس ليلجأوا الى قوة الايمان الشافية ، ويؤسفنا ان عنصر الايمان الشافى كثيرا ما أهمل ، وانى لعلى يثق من أن الايمان يستطيع ان يأتى «المعجزات» التى هى في حقيقة الامر عمليات القوانين الروحية العملية .

هناك تنويه خاص على أن الممارسات الذهنية في الوقت الحاضر ،  
تعين الناس للحصول على الشفاء من أمراض العقل والقلب والروح  
والجسد ، وهذا يعنى الرجوع الى الممارسة الاصلية للمسيحية نفسها .  
نفى العصر الحاضر فقط اخذت عيوننا تتفتح الى ما يحمله الدين ، منذ قرون  
بعيدة ، من قوة على الشفاء . فكلية « راع » مشتقة من كلمة تعنى «علاج  
الأرواح » ، وفي العصر الحديث توهم الناس خطأ أنه من المستحيل أن نونق  
بين تعاليم الكتاب المقدس وبين ما يسمونه « العلوم » وهكذا تخلوا عما  
يحملة الدين من قوة على الشفاء واتجهوا الى العلوم الطبيعية على وجه  
الاطلاق . ولكننا اليوم نرى العلاقة الوثيقة بين الدين والصحة تزداد  
وضوحا .

وانه لجدير بالذكر أن كلمة « قداسة » مشتقة من كلمة تعنى «كلية»  
وكلمة « تأمل » التى تستخدم عادة في معان دينية ، تشبه الى حد كبير ،  
المعنى الجذرى لكلمة « تدأوى » ، والتشابه بين الكلمتين يظهر بوضوح  
تام اذا ما أدركنا أن التأمل العميق المخلص في الله وفي حقه يعمل كوسيلة  
في مداواة الروح والجسد .

ان الطب في الوقت الحاضر يعترف بالعوامل العاطفية ودخلها في  
الشفاء ، وهكذا يعترف بوجود العلاقة بين الحالة الذهنية والصحة  
الجسدية ، فالطب الحديث يدرك تماما ، ويعتبر اعتبارا خاصا ، العلاقة  
بين تفكير الانسان وبين شعوره . وبما أن عمل الدين يختص أساسا بالفكر  
والشعور والاتجاهات الروحية ، فمن الطبيعى اذا ان يصبح الايمان عاملا  
هاما في عملية الشفاء .

طلب الى المؤلف والكاتب المسرحى ، هارولد شرمان ( Aarold -  
Shereman ) أن يراجع برنامجا هاما سيعرضه المذيع ، ووعده في نفس  
الوقت بعقد دائم أن يصبح هو المؤلف لمثل هذه البرامج ، ولكنه بعد أن  
استمر في العمل بضعة أشهر ، استغنى عن خدماته ، واستخدمت كتاباته  
دون ذكر اسمه كمؤلفها ، فنتج عن طرده أن وقع في ضائقة مالية وشعر  
بالذل والمهانة ، أشمل الظلم الذى وقع عليه ضغينة في عقله ونها مرارة ضد  
رئيس البرامج الذى فسخ معه العقد ، ويصرح مستر شرمان أن هذه هى



المرّة الأولى في حياته التي شعر أن رذيلة القتل تحتل قلبه ، ونتج عن هذه المشاعر أن أصيب الرجل بمرض الفطار ( أى مرض سببه الفطر الذى يصيب الانسان ) اذ نبتت هذه الكائنات الدنيا في غشاء حلقومه ، وحاول علاجها على ايدى امهر الأطباء دون جدوى ، لأن امر كان يستلزم شيئا آخر ، فحينما رمى بالحقد جانباً وسرت بين جوانحه مشاعر الصفح والتفهم ، رجعت المياه الى مجاريها ونال الشفاء . وهكذا تعاون الطب مع الاتجاه الذهني الجديد في الحصول على الشفاء من هذا الداء .

ان سبيلا معقولاً وفعالاً للحصول على الصحة والسعادة هو أن تستخدم المهارات والوسائل الطبية الى أبعد الحدود الممكنة ، وفي نفس الوقت تستخدم الحكمة والخبرة والوسائل الروحية . وهناك شواهد واقعة تؤيد هذا الاعتقاد بأن الله يعمل عن طريق مزاوِل العلوم الذى هو الطبيب ، وعن طريق من يزاول الايمان ، ويشترك في هذا الراى كثيرون من الأطباء .

في احدى ولائم نادى الروتارى جلست على المائدة مع تسعة رجال آخرين ، وكان احدهم طبيباً خرج حديثاً من خدمته العسكرية واستأنف العمل في عيادته الخاصة . وقال هذا الطبيب : « بعد رجوعى من الجيش لاحظت تغيراً ملحوظاً في مرضاى ، فلقد وجدت أن نسبة كبيرة منهم في غير حاجة الى علاج طبى ، ولكنهم يحتاجون الى نمط جديد في الفكر ، فهم ليسوا مرضى بأجسادهم بقدر ما هم مرضى بأفكارهم وعواطفهم ، فحياتهم خليط من أفكار الخوف والشعور بالنقص والذنب والحقد . فوجدت نفسى مضطراً ، لكى أعالجهم علاجاً صحيحاً ، ان اتخذ مركز طبيب أمراض عقلية بالإضافة الى عملى كطبيب عادى . ثم اكتشفت أيضاً أنه حتى هذا ليس بكاف لأقوم بعملى على الوجه الاكمل ، اذ تبين أن العلة الاساسية في كثير من الأحيان ، روحية ، وهكذا وجدت نفسى اقتبس كثيراً من الكتاب المقدس ، وتأصلت في عادة « وصف » الكتب الدينية التى توحى بالارشاد عن الطرق المثلى في الحياة » .

ثم وجه الحديث الى قائلاً : « لقد آن الاوان لكم ايها القسوس لتدركوا أن عليكم واجباً لتؤدوه نحو شفاء كثيرين من الناس . وبالطبع لن يتدخل

عمل احدنا في عمل الآخر ، ولكننا نحن الاطباء نحتاج الى تعاون القسوس  
لنساعد الناس في الحصول على الصحة والرفاهية » .

ولقد تلقيت رسالة من احد الاطباء تقول : « يرجع مرض ستين في  
المائة من المرضى في مدينتنا الى أنهم غير متعادلين عقليا وروحيا . وانه  
ليصعب على المرء ان يدرك ان الروح في عصرنا الحاضر سقيم لدرجة تتألم  
معها اعضاء الجسم الطبيعية . واعتقد انه سيأتى الوقت حين يدرك رجال  
الدين هذه العلاقة » . ثم كان هذا الطبيب لطيفا معى اذ أخبرنى انه كثيرا  
ماوصف كتابى « دليل الحياة الواثقة » وكتبأ أخرى مشابهة لكثيرين من  
مرضاه وقد حصلوا بواسطتها على نتائج ملحوظة .

ارسلت الى مديرة احدى المكتبات بمدينة برمنجهام بولاية الاباما  
استمارة لوصفة أعدها احد الأطباء هناك ، لا لتحضر في معمل للأدوية ،  
بل لتجهز من مكتبها ، اذ انه يصف كتباً معينة لأدواء معينة .

يقول الدكتور كارل ر . فارس ( Cari R. Farris ) المديرالسابق  
لاحدى الجمعيات الطبية بكانساس ستى ، ميسورى ، والذي كان لى حظ  
الظهور معه فى برنامج مشترك عن الصحة والسعادة ، انه فى معالجة  
الأدواء الانسانية ، كثيرا ما تتداخل الجسمية منها والروحية ، لدرجة يصعب  
معهـا وضع خط فاصل بين الاثنين .

منذ بضع سنوات ، لفت نظرى صديقى الدكتور كلارنس ليب-Clarence W. Lieb  
الى تأثير المشكلات العقلية والروحية على الصحة  
عامة ، وهكذا اكتشفت ، عن طريق نصحه الحكيم ، ان الخوف والذنب  
والبغضة والحقد ، هذه الأمور التى كنت أعالجها ، لها دخل كبير فى الصحة  
والرفاهية ، ولقد اعتقد الدكتور ليب بقوة هذا النوع من العلاج حتى انه  
بالاشتراك مع الدكتور سمايلى بلانتون ، أسسا عيادة طبية تعمل عن  
طريق الدين والعقل ، وقد قدمت عيادتهما خدمات لئات من الناس لسنتين  
كثيرة فى الكنيسة التى أقوم برعايتها بمدينة نيويورك . كما عملت بتضامن  
تام مع المرحوم الدكتور وليم سييمان بينبردج ( William Seaman Bainbridhe )  
عن طريق العلاقة بين الدين والجراحة ، وتمكنا  
من اعادة الصحة والحياة لكثيرين .

أعاننى فى عملى الرعوى ، أعانة لا تقدر ، صديقائى الدكتوران تيلور  
بركوفنز وهوارد وستكوت (Taylor Bercovitz & Westcott) اذ  
أنهما استخدما العلم ، وفى نفس الوقت ، التفهم الروحى العميق ،  
أمراض الجسد والعقل والروح وعلاقتها بالايمان .

« لقد اكتشفنا الأسباب العاطفية التى ينتج عنها مرض ارتفاع  
ضغط الدم ، وهى عبارة عن نوع من الخوف المكبوت - الخوف من أشياء  
قد تحدث ، لا من أشياء حادثة فعلا » هكذا تقول الدكتورة رفقة بيرد- (Reb  
Beard) «انها فى أغلب الأحيان مخاوف من أشياء فى عالم  
الغيب ولذلك فهى تصويرية اذ أنها قد لا تحدث على الاطلاق . ففى حالة مرض  
السكر ، نجد أن الحزن وخيبة الأمل يحرقان طاقة أكثر من جميع العواطف  
الأخرى ، وهكذا يستنفدان مادة الانسولين التى تفرزها خلايا البنكرياس الى  
أن يضعف هذا ويفنى . وهنا نجد انفعالات الماضى ، تعيد الينا حياة  
الماضى ولا تستطيع التقدم لمجابهة المستقبل .

وهنا أيضا يستطيع عالم الطب أن يصلح مثل هذا الخلل ، فهو يقدم  
شيئا لتخفيض ضغط الدم حينما يكون عاليا أو لرفعه أن كان واطنا . ولكن  
هذا اجراء مؤقت ، وليس له صفة الاستمرار . قد يقدم الانسولين ليحرق  
السكر الزائد ويحوّله إلى طاقة وبذلك يتخلص المريض من هذه الزيادة ،  
ولا شك أن فى مثل الاجراء مساعدة قيمة ، ولكن ليس هذا علاجا كافيا .

فلم يخترع دواء أو لقاح يحمينا من منازعاتنا العاطفية ، ولذلك فان  
تفهم حياتنا العاطفية والرجوع الى الايمان الدينى هما المزيج الذى يحمل  
الينا العون الأكيد المستمر . وتختتم الدكتورة بيرد حديثها بالقول : «والاجابة  
على كل هذه التساؤلات تكمن فى تعاليم يسوع الشافية» .

كتبت الى طبيبة أخرى بارعة عن طريقة معالجتها للمرضى بالطب  
والايمان فقالت : « راقنتنى فلسفتك الدينية القديمة ، فلقد كنت أجهد نفسى  
فى العمل ولذلك كنت متوترة ودائما متهيجة وفى بعض الأحيان تنتابنى  
المخاوف القديمة ومشاعر الذنب ، وكنت أتوق الى التخلص من مرض التوتر المزمن .

وفى صبيحة احد الايام ، وكنت فى حالة يأس ، مددت يدى والتقطت كتابك واخذت اطالعه ، وكان هو الوصفة التى احتاجها ، ففيه وجدت الله ، الطبيب الاعظم ، ووصفته العلاجية الناجعة انه بالايمان به يتغلب المرء على كل جراثيم الخوف وفيروسات الشعور بالذنب . وهكذا بدأت امارس الاسس المسيحية التى جاءت فى هذا الكتاب .

وتدريجيا تخلصت من حالة التوتر وشعرت بالراحة والسعادة ، ونمت بعمق ، وابتللت عادة تناول الحبوب المهدئة « ثم استأنفت حديثها ، وهذا ما اريد ان اؤكدك ، قائلة : « ثم استحوذت على الفكرة ان اشرك مرضاى معى فى هذا الاختبار الجديد ، وخاصة مرضى الأعصاب منهم . ولقد دهشت لما عرفت ان كثيرين منهم قرأوا كتابك هذا وكتبوا اخرى مشابهة ، وهكذا شعرت ان بينى وبين المريض علاقة مشتركة للعمل معا ، وكم سعدت بالنتائج المرضية التى حصلت عليها ، ولقد أصبح سهلا على نفسى الآن ان اتحدث عن الايمان بالله . وانى اقرر اننى كطبيبة شاهدت عديدا من الحالات كان البرء فيها معجزيا ونتيجة للعون الالهى . وفى الأسابيع القليلة الماضية وقع تحت بصرى اختبار عجيب ، اذ ان أختى كان لابد لها من اجراء عملية خطيرة وبعدها بقليل اصيبت بانسداد معوى ، وبعد اليوم الخامس ازداد مرضها حدة .

وبعد زيارتى لها غادرت المستشفى وانا أقول فى نفسى انها اذا لم تتحسن حالتها فان الامل فى شفائها يصبح ضئيلا للغاية . وقد كنت قلقة عليها فأخذت أسير ببطء بالعربة لمدة عشرين دقيقة ، رافعة قلبى الى الله فى صلاة عميقة ان يهبها انفراجا لهذا الانسداد ( وكنا قد عملنا لها كل ما فى استطاعة الطب ان يقدمه ) ولما وصلت الى البيت لم تمر اكثر من عشر دقائق حتى دق جرس التليفون ، واذا بالمرضة تخبرنى ان الانسداد قد انفك ، وأن حالة أختى فى تحسن ظاهر ، وبعد ذلك تماثلت فعلا للشفاء: فهل يخالجنى أى شعور آخر سوى أن الله قد تداخل فعلا لانقاذ حياتها؟ « وهكذا عبرت رسالة هذه الطبيبة عما تفعله قوة الايمان للشفاء .

وفى ضوء هذه الخبرات المبنية على قواعد علمية يمكننا ان نشرح قضيه الشفاء بالايمان بوثوق تام ، فاننى لو لم اعتقد باخلاص ان الايمان.

عامل أساسى سديد فى الشفاء ، ماجرؤت على اعتناق وجهة النظر التى أحدثك عنها فى هذا الفصل ، فلمدة طويلة من الزمن تلقيت من كثيرين من القراء وممن يستمعون الى المذيع ومن أعضاء كنيسةى ، رسائل تؤيد صحة هذا الاعتقاد وتشهد أن الايمان كان عاملا أساسيا فى الشفاء . ولقد بحثت بدقة كثيرا من هذه التقارير لاثيق بنفسى من صحتها واقتنع بها ، وفى نفس الوقت أردت أن أقدم لجماعة المتشككين طريقا قويا للصحة والسعادة والحياة الناجحة المؤيدة بالبراهين التى لا يمكن أن يشك فيها الا من عقد العزم على أن يظل مريضا لوهم فى نفسه وميل الى اغماض العين عن الحقائق الواردة فى هذه الخبرات .

الوصفة التى حوتها جميع هذه التقارير تتلخص فى أن يستخدم المرء جميع الوسائل الطبية والنفسية بالإضافة الى الوسائل الروحية ، فهذا المزيج من العلاج كفىل بأن يجلب الصحة والرفاهية للمريض اذا كان قصد الله فيه أن يحيا ويعيش ، لأنه لابد أن يأتى وقت فيه تنتهى هذه الحياة البشرية ( لأن الحياة نفسها لا تنتهى ، انها الجانب الأرضى منها فقط هو الذى يفنى ) .

وحسب رأى المتواضع أشعر أننا نحن الذين نتبع الكنيسة المتمسكة بالعقائد القديمة ، قد فاتنا أن نركز بشدة على ما تحويه المسيحية من وسائل أكيدة لجلب الصحة والسعادة ، وحينما فشلت الكنائس والجماعات والهيئات الروحية فى تأكيد هذه الحقيقة ، نتج عن ذلك نقص كبير فى التعاليم المسيحية ، ولكن لم يعد هناك سبب معقول لأن تحجم الكنائس عن الاعتراف بهذا الحق الأكيد ، الا وهو أن هناك علاجا بالايمان . ثم تزيد على ذلك فتقدم للناس هذه الوسائل العلاجية .

ولحسن الحظ أصبح اليوم بين جميع الهيئات الدينية قادة مستنيرون علميا وروحيا قد أخذوا على عاتقهم أن يقدموا هذا الايمان المؤيد بالحقائق والمبنى على كلمة الله لجميع الناس ، معرفين اياهم بنعمة يسوع المسيح الشافية .

وفى بحوثى لجميع الحالات التى تكملت بالنجاح ونال أصحابها البرء، لاحظت أن هناك عوامل لابد من وجودها : أولا — الرغبة التامة فى أن

يضع المرء نفسه بين يدي الله . ثانيا - التخلي التام عن جميع الأخطاء والخطايا في أى شكل من الأشكال ، والرغبة الأكيدة في الحصول على التطهير . ثالثا - الاعتقاد والايمان بالعلاج المزدوج عن طريق العلوم الطبية وقوة الله الشافية . رابعا - الرغبة الصادقة لقبول الاجابة التي يأتى بها الله مهما تكن دون تدمير أو شعور بالمرارة . خامسا - الايمان العميق الذى لا يقبل الشك بأن الله قادر على الشفاء .

وقى جميع حالات لشفاء أنفة الذكر لوحظ أن هناك تنبيها خاصا على الشعور بالدفع والضوء من ان قوة قد سرت في جميع أجزاء الجسم . فما من مرة بحثت حالة منها الا ووجدت أن المريض يتحدث عن لحظة شعر فيها بالدفع والحرارة والجمال والسلام والفرح والخلاص ، وفى بعض الأحيان يكون قد حدث فعلا . ولقد تعمدت باستمرار في جميع هذه الحالات أن أنتظر فترة طويلة من الزمن لا تأكد أن الشفاء دائم وليس شيئا وقتيا أو نتيج مؤقتة للحظة من لحظات القوة العابرة .

فمثلا دعنى أقصى عليك اختبار سيدة اكن لها احتراما عظيما ، ووثائق اختبارها لا يعوزها الدليل ومؤيدة بالبراهين العلمية ، ولقد قيل لهذه السيدة أنه لابد من اجراء عملية عاجلة لها لاستئصال ورم خبيث ، وهأنذا اقتبس لك نفس كلماتها : « لقد استخدمت كل وسائل العلاج ، ولكن الأعراض ظهرت من جديد - ولك أن تدرك كم أزعجنى هذا الأمر - ثم انى تأكدت أن العلاج بالمستشفى لا طائل من ورائه ، فلم يكن لدى أى أمل ، ولذلك اتجهت الى الله ليمد لى يد العون ، وساعدتنى صديقة مكرسة لله وتعرفه معرفة روحية ، بأن صلت من أجلى ضارعة أن يفتح الله عينى لأدرك أن معرفة الله وقوة يسوع المسيح الشافية هما خير معاون لى . وتقبلت أنا هذا النوع من التفكير ووضعت نفسى بين يدي الله .

وكعادتى فى كل صباح عون الله فى هذا الأمر ، ثم أخذت أبأشر أعمالى المنزلية طيلة اليوم ، وكانت كثيرة ومتعددة . وبينما كنت فى المطبخ أجهز طعام العشاء ، رأيت نورا ساطعا يملأ المكان ، وشعرت

بضغط على جانبي الأيسر ، كما لو أن شخصا كان يقف ملاصقا لى -  
لقد سبق وسمعت عن علاجات كهذه . وكنت أعرف أن هناك صلوات  
ترفع لأجلى ، ولذلك اقتنعت أن المسيح الشافى هو الذى كان معى آنذ .  
وقررت أن انتظر حتى الصباح لاتأكد ان كانت الأعراض قد زالت فعلا .

و فى الصباح كان التحسن ملحوظا وكان عقلى طليقا وثيقنت ان  
الشفاء أكيد فأخبرت صديقى بذلك . ولا تزال ذكرى هذا الشفاء والشعور  
بحضور المسيح حيين فى فكرى اليوم كما كانا وقتئذ ، منذ خمسة عشر  
عاما مضت . بل لازالت صحتى فى تقدم وأشعر انى على أتم مايرام » .

وفى كثير من حالات القلب ، لاشك أن العلاج بالإيمان ( الإيمان  
الهادىء الراسخ ببسوع المسيح ) ينبه الحواس ويعمل على الشفاء .  
وأولئك الذين جربوا « الذبحة الصدرية » ومارسوا بدقة نعمة المسيح  
الشفائية ، وفى نفس السوقت اتبعوا القوانين والنصائح كما تقدمها لهم  
الأطباء المعالجون ، حصلوا على نتائج مرضية . بل ان بعض هؤلاء  
الأشخاص قد حصلوا على صحة أكمل من الماضى اذ عرفوا حدودهم  
وأدركوا الجهد الزائد الذى كانوا يرهقون به انفسهم ، ولذلك تنبهوا الى  
توفير قواهم ، ولكن الأهم من كل ذلك هو انهم أدركوا أقوم سبيل للرعاية  
الانسانية ، الا وهو تسليم نفوسهم تسليما كاملا لقوة الله الشافية ويتأتى  
هذا بأن يصل الإنسان نفسه شعوريا بالقوى الخلاقة بأن يتخيل ذهنيا  
انها تعمل فى داخله ، وبذلك تتفتح مشاعر المريض للامدادات الحيوية  
لهذه القوى الخلاقة الكامنة فى الكون والتي كانت محتجبة عن حياته  
بواسطة التوتر وضغط الدم العالى والحيدان عن القوانين التى تجلب  
رفاهية الإنسان .

منذ خمسة وثلاثين عاما أصيب رجل عظيم بذبحة صدرية وقيل له  
انه لن يستطيع مزاوله عمله مرة أخرى ، وكانت الاوامر مشددة عليه ان  
يقضى جل وقته فى الفراش اذ أنه أغلب الظن سيقضى بقية أيامه ، على  
قلتها ، عليلا . ولست أدري ان كان واجب الطب الحديث يقضى بأن  
يواجه مريضا بمثل هذا الخبر . وعلى كل حال استوعب الرجل كل هذه  
التحذيرات المؤلمة وفكر فيها مليا . وفى صباح أحد الأيام استيقظ مبكرا

وامسك بكتابه المقدس ، وعن طريق الصدفة ( هل كانت حقا صدفة ؟ )  
فتحه على جزء يتحدث عن معجزة شفاء قام بها المسيح ، ثم قرأ أيضا هذه  
العبرة : « يسوع المسيح هو هو امسا واليوم والى الأبد » ( عبرانيين  
١٣ : ٨ ) . فخطر له هذا الخاطر انه اذا كان المسيح قادرا على الشفاء ،  
وقد شفى فعلا كثيرين فى الماضى ، واذا كان لا يزال هو هو ولم يتغير ،  
فلماذا لا يستطيع الابرء فى عصرنا الحاضر ؟ ثم تساءل : « لماذا لا يستطيع  
يسوع ان يشفىنى ؟ » .

وعند هذا التساؤل تفجر الايمان فى قلبه ، وهكذا بثقة لا تكلف  
فيها ، طلب من الرب ان يشفيه ، وخيل اليه انه يسمع يسوع قائلا :  
« اتؤمن اننى استطيع شفاك » ؟ وكان جوابه : « نعم يارب . اؤمن أنك  
تستطيع » . فاغمض عينيه وشعر كان « لمسة المسيح الشافية تمر على  
قلبه » وشعر طيلة هذا اليوم بشعور غريب من الراحة ، وكلما مرت الايام  
ازداد يقينه ان قواه تتجدد يوما عن الآخر ، واخيرا رفع صلاة لله قائلا :  
« يارب ، اذا كانت ارادتك ، فسأرتدى ملابسى غدا واخرج ، وفى خلال  
ايام قلائل سأذهب لمباشرة عملى . وهكذا انا اضع نفسى كلية تحت عنايتك ،  
ناذا ما انتقلت غدا من هذا العالم نتيجة هذا الجهد الزائد ، فهانذا اقدم  
لك شكرى على الايام الجميلة التى قضيتها على هذه البسيطة . ولكنى  
بمعونتك سأبدأ خروجى غدا ، وانا واثق أنك ستكون معى طيلة اليوم .  
اننى اؤمن ان لدى القوة الكافية ، ولكنى اذا قضيت نتيجة هذا الجهد  
فسأكون معك فى الأبدية ، وسيكون الأمر على ما يرام فى كلتا الحالتين » .

وبهذا الايمان الهادئ تجددت قواه على مر الايام ، ولقد اتبع هذه  
القاعدة كل يوم من ايام حياته العملية التى بلغت خمسة وثلاثين عاما من  
تاريخ اصابته بالذبحة الصدرية ، وتقاعد فى سن الخامسة والسبعين ،  
وانى اقرر اننى لم أعرف كثيرين فى مثل حيوية هذا الرجل ونشاطه فى تأدية  
واجباته وما اداه للبشرية من الخير العام .

وكان يدأب دائما على الاحتفاظ بقواه البدنية والعصبية ، وكانت  
عادته التى لا يحيد عنها ان يستلقى بعض الوقت بعد الغداء ، ولم يجهد  
نفسه لدرجة الارهاق ، وكان ينام مبكرا ويستيقظ مبكرا ويتبع فى حياته



قوانين محددة مشددة . وفي جميع أوجه نشاطه كان خلوا من القلق والضجر والتوتر . اشتغل بقوة ولكن في سهولة . كان الأطباء على حق في تشخيص مرضه ، فلو أنه دأب على حياته الأولى لاستنفد كل قواه ولكن في عداد الأموات أو على الأقل عليلا لا يرجى له شفاء . وهكذا نبه تشخيص الأطباء ليعرف إمكانياته حتى تستطيع قوة المسيح الشافية أن تأتي ثمرها فيه ، فلو لم تصبه هذه الذبحة الصدرية لما تسنى له أن يعد ذهنيا أو روحيا لنيل الشفاء.

عانى صديق آخر من أصدقائي رجال الأعمال المشهورين من الذبحة الصدرية ، واستمر ملازما للفراش لمدة أسابيع كثيرة ، لكنه الآن قد عاد لمزاولة جميع المهام التي كان يباشرها من قبل ، لكن باقل جهد وبأقل توتر . ويظهر أنه يملك الآن قوة لم يسبق له التمتع بها من قبل . ولقد عادت إليه صحته لأنه اتبع قوانين صحية مبنية على أسس علمية وروحية ، وبأشرف بحذق ومهارة ما أشار به أطباؤه المعالجون ، ولا يغرب عن البال أن هذا عامل هام في مثل هذه الأحوال .

وبالإضافة الى البرنامج الطبي والعلاجي فإنه اكتشف لنفسه وصفة علاجية روحية . وقد لخصها في رسالة بعث بها من المستشفى قائلا : « جاء الى المستشفى ، مصابا بالذبحة الصدرية ، أحد أصدقائي الشبان ويبلغ من العمر خمسة وعشرين عاما ، وتوفى بعد أربع ساعات . ولقد جابه نفس المصير شخصان آخران في غرفتين مجاورتين لغرفتي ، ولكن بما أنني لا زلت حيا فلا بد أن لى رسالة على أن أؤديها ، وهكذا سأرجع لمزاولة أعمالي ، متوقعا أن أعيش حياة أطول وأفضل بفضل هذه التجربة التي وقعت فيها . وكم أنا شاكر لمعاملة الأطباء الطيبة ومعاملة الممرضات الحسنة ، ولجميع القائمين على شئون المستشفى عامة » . وبعد ذلك يلخص لنا هذه الوصفة الروحية التي استعملها لنقاهاته وهي تتألف من ثلاثة أجزاء :

١ — في أثناء المراحل الأولى حينما كنت في حاجة قصوى الى الراحة، لجأت الى نصيحة صاحب الزمور الذي يقول : « كفوا واعلموا أنى أنا الله » ( زمور ٤٦ : ١٠ ) أى انه استكان واستراح بين يدي الله .

٢ - ونحن اضيئت الايام التالية بلعمان أبهى وأبهج ، استعملت هذا التوكيد : « انتظر الرب . ليتشدد وليتشجع قلبك وانتظر الرب » ( مزمور ٢٧ : ١٤ ) . وفي هذه الحالة وضع المريض قلبه تحت عناية الله ، والله بدوره ردد يمين الشفاء على قلبه وجده .

٣ - وأخيرا لما استكملت قواى ، صاحبها شعور جديد بالثقة والرجاء ، وجدت التعبير عنهما في هذا القول : « أستطيع كل شئ في المسيح الذى يقوينى » ( فيلبى ٤ : ١٣ ) وهنا برهن ايجابيا على أنه قد نال القوة وبذلك سرت قوة جديدة في أعماقه .

وفي هذه الوصفة المثلثة ، وجد الرجل شفاءه .

ان خدمة أطبائه الحاذقة حفظت ونهبت القوى الشافية الكامنة في جسده ، واستخدام الايمان بحكمة وبراعة اكمل الشفاء ، وذلك بتنبيه القوى الروحية الكامنة في قلبه .

وهكذا تضافر العلاج الطبى والعلاج الروحى على تنبيه القوتين المجددتين للحياة : احداها جسدية والاخرى روحية .

فالواحدة تخضع للعلاج الطبى والاخرى لعلاج الايمان ، والله يعمل بكتيبتها ، فانه هو الذى خلق الجسد والروح معا : « لأننا به نحيا ونتحرك ونوجد » ( اعمال ١٧ : ٢٨ ) .

ولكى تتخلص من المرض ، عقليا كان أم جسديا ، لا تفشل في ان تلجأ الى أعظم تبع لديك الا وهو الايمان الشافى .

وفي ضوء هذه القواعد التى لخصناها لك في هذا الفصل ، ما الذى تستطيع عمله بطريقة بناءة اذا ما سقط أحد أحبائك أو سقطت أنت مريضا ؟ وهأنذا أقدم لك ثمانى نصائح .

١ — اتبع نصيحة أحد عمداء كلية الطب اذ قال : « في حالة المرض استدع قسيسك كما تستدعى طبيبك » وبعبارة أخرى آمن أن القوى الروحية لها نفس الأهمية في العلاج كالقوى الطبية .

٢ — صل لأجل الطبيب لأن الله يستخدم الآلة الانسانية في انهام الشفاء ، وكما قال أحد الأطباء : « نحن نعالج المريض ولكن الله هو الذي يهب الشفاء » فصل اذا حتى يكون الطبيب مجرى مفتوحا لنعمة الله الشافية .

٣ — في كل ما تقوم به من أعمال لا ترتعب ولا تخف ، لأنك اذا وقعت في هذين الشرين فانك تبعث بأفكار سلبية ، وبالتالي بأفكار هدامة تجاه من تحب ، في حين أن من تحبهم في حاجة الى افكار علاجية لتعينهم في محنتهم .

٤ — اذكر ان الله لا يعمل شيئا الا بحسب ناموس ثابت ، واذكر ايضا أن نواميسنا المادية الصغيرة ما هي الا انعكاس مصغر للقوة العظيمة التي تفيض خلال الكون .

ان النواميس الروحية تتحكم في المرض ، وقد دبر الله علاحين لجميع الأمراض أحدهما العلاج بواسطة النواميس الطبيعية كما تطبق بواسطة العلوم ، والآخر العلاج بواسطة النواميس الروحية عن طريق الايمان .

٥ — سلم تسليها كاملا من تحب بين يدي الله . وعن طريق الايمان يمكنك أن تضعه في مجرى فيض القوة الالهية التي تحمل علاجا اكيدا .

ولكن لكي يصبح هذا العلاج فعلا يجب أن يخضع المريض لعملية ارادة الله ، وهذا أمر يصعب فهمه كما يصعب تحقيقه ، ولكن لاشك انه اذا كانت الرغبة قوية في أن من تحبه يحيا ، وكانت هذه الرغبة مقرونة بالرضوخ الكامل لأن تضعه بين يدي الله ، فان القوى الشافية تبدأ في تأدية عملها بطريقة مذهلة .

٦ — ومن الضرورة بمكان أن يسود الوفاق الروحي في العائلة ،  
واذكر قول الكتاب في ( متى ١٨ : ١٩ ) « اذا اتفق اثنان منكم على الأرض  
في أى شئ يطلبانه فانه يكون لهما من قبل أبى الذى فى السموات » .  
ويظهر أن هناك علاقة وثيقة بين التنافر والمرضى .

٧ — كون فى عقلك صورة لمن تحب بأنه قد صح ، وتخيله يتمتع  
بصحة نامة ، وتصوره كمن تضى عليه محبة الله وصلاحه نورا وهاجا .

ان العقل الواعى قد يوحى بأنه مريض بل بأنه مات ، ولكن تسعة  
اعشار التفكير يحويه العقل الباطن فدع صورة الصحة ترسب فى أعماق  
عقلك الباطن ، وهذا بدوره سيشتيع طاقة صحية مشعة .

فان ما تؤمن به فى عقلنا الباطن هو ما نحصل عليه عادة . فاذا لم  
يتحكم ايمانك فى هذا العقل الباطن ، فلن تحصل على شئ ذى بال ، لأن  
هذا يرد اليك ما سبق وقدمته له ، فاذا كان الفكر الذى أعطيته اياه سلبيا  
فالنتائج ستكون سلبية ، واذا كان الفكر ايجابيا فستحصل على نتائج  
ايجابية وعلاجية .

٨ — كن طبيعيا الى اقصى حد . اسأل الله ان يشفى من تحب ،  
فان هذا ، هو كل ما تبغيه من أعماق قلبك وهكذا اطلب منه ان يتفضل  
ويتم لك هذا الأمر ، ولكنى اقترح الا تستخدم كلمة « من فضلك » سوى  
مرة واحدة ، ثم بعد ذلك أشكره فى باقى صلواتك على صلاحه من نحوك .

وهذا الايمان التوكيدى يعين على اطلاق قوى روحية عميقة وفرح  
غامر وذلك بتوكيد عناية الله الحبية .

وهذا الفرح سيعضدك ، واذكر ان الفرح نفسه يجعل بين طياته  
قوة الشفاء .

## وصفة صحية

نما الى سمنى ان سيدة ذهبت الى صيدلية وطلبت زجاجة من دواء  
طب نفسانى لعلاج داء جسمى .

ولا يفوتنا ان مثل هذا الدواء لا تحويه أرغف الصيدليات اذ انه لا  
يحضر على شكل اقراص ولا يوضع فى زجاجات .

ولكن مثل هذا الدواء موجود بالفعل وكلنا فى حاجة ماسة لاستعماله  
وهو يتكون من الصلاة والايمان والتفكير الروحى الحى .

ولقد اظهرت الاحصائيات انه من ٥٠ ٪ الى ٧٥ ٪ من الناس ،  
فى العصر الحاضر ، مرضى نتيجة الحالة الذهنية غير المتوازنة وتأثيرها  
على تركيبهم العاطفى والجسمى ، ولهذا أصبحت قتيبة هذا الدواء ذات  
اهمية خاصة ، وأولئك الذين يشعرون أنهم تحت المستوى اللائق بهم  
سيجدون فى هذه الوصفة الصحية ، علاوة على خدمات أطبائهم المعالجين،  
قيمة عظمتهم لأنفسهم .

أما كيف يعمل العلاج الروحى والعاطفى فى القوى الهابطة والمنحلة  
يتجلى بوضوح مما حدث لأحد مديري مبيعات شركة كبرى ، اذ جاءنا

هذا الرجل تبدو عليه علامات الضعف والهبوط ، وكان قبلا يتمتع بكفاءة نادرة وقوة خارقة في العمل ، ولكنه الآن فقد مهارته وقدرته وضاعت افكاره السديدة التي كانت تعتمد الشركة بها كثيرا . ولاحظ ذلك رفقاؤه في العمل وشعروا ان الرجل يتدهور بسرعة مذهلة ، فحثوه على ان يستشير طبيبا ثم ارسلته الشركة الى اتلانتيك سيتي للاستجمام ، وبعدها الى فلوريدا لنفس الغرض ، عله يستجمع قواه الخائرة ، ولكن دون جدوى في كلتا الحالتين .

وكان طبيبه المعالج يعرف شيئا عن عيادتنا الدينية النفسية ، فاقترح على مدير الشركة ان يرسله الينا لمقابلة خاصة ، وهذا بدوره طلب اليه ان يحضر الينا ، فحضر فعلا ولكنه كان مغيظا محنقا اذ كيف يرسلونه الى كنيسة للعلاج ! واخذ الرجل يتكلم في اشمنزاز قائلا : « يالها من أضحوكة كبرى ان يرسلوا رجل اعمال الى قسيس ! اظنك تزعم ان تصلى معي وتقرأ الكتاب المقدس » فأجبت : « لن يدهشني هذا لأنه في كثير من الاحايين تكون ادواؤنا في قطاعات تجدى معها الصلاة وعلاج الكتاب المقدس ، وتكون ذات اثر فعال » فبدا عليه الضجر والتبرم ولم يظهر اى استعداد للتعاون معنا ، فاضطرت ان اجابهه بالقول : « اود ان أخرك بوضوح وجلاء انه من الخير لك ان تتعاون معنا والا فانك ستطرد من عملك » .

فسألني : « من اخبرك بذلك ؟ » .

نقلت : « رئيسك . والواقع انه أخبرنا اننا اذا لم نستطع اصلاحك ، نسيضطر مرغما الى الاستغناء عن خدماتك » .

فامتقع وجهه وغشاه ذهول مرير ، ثم قال : « وماذا تريدني ان انعل ؟ » فأجبت : « في أغلب الاحايين ، يعاني الشخص من الحالة التي انت فيها الآن اذا امتلأ عقله بالخوف والقلق الشديد والتوتر والحقد والذنب أو بمزيج من هذه المشاعر جميعها ، فاذا ما تجمعت كل هذه المعطلات العاطفية ، ضغطت على شخصية المرء فلا يستطيع مقاومتها وينهار امامها ، وبذلك تعاق المنابع الطبيعية للقوى العاطفية والروحية والعقلية،

وهكذا يغوص المرء في أوحال الحقد والمخاوف والذنوب . اننى ادرك علتك وارجو أن تعتبرنى صديقا عطوفا فتفضى الى بكل ما يدور فى داخلك » .

وأكدت عليه الا يخفى عنى شيئا بل يجب أن يفرغ لى ذات نفسه بما فيها من مخاوف واحقاد وشعور بالذنب ، وبالاختصار بكل ما يدور بخلده . ثم قلت له : « تأكد أن كل ما يدور بيننا سيكون طى الكتمان ، فكل ماتهدف اليه الشركة هو أن تعود اليها ، كما كنت من قبل ، الرجل الكفاء النشيط » .

وهكذا بدأ يفضى الى بحقيقة الحال فاعترف انه ارتكب سلسلة من الخطايا وقاده هذا الى الوقوع فى مناهة من الاكاذيب ، ولذلك فهو يحيا وطيف الفضيحة يخيم على رأسه ، فكانت حياته كلها صراعا خفيا فى داخله حتى انه أوشك أن يفقد قواه العقلية .

لم يكن من السهل أن نفرجه بالكلام لأنه كان أصلا شخصا وقورا وكان يخشى الملامة ، ولذلك عبرت له عن فهمى الكامل لهذا التحفظ الذى أبداه ، ولكن كان لابد من اجراء هذه العملية ، وما كان ممكنا اجراؤها بدون تفريغ كامل لكل ما كان فى عقله .

ولن انسى قط منظره بعد أن فرغ من اعترافاته ، اذ وقف على قدميه واخذ يتمطى حتى وقف على اطراف أصابعه ، ورفع يديه الى أعلى وتنفس تنفسا عميقا ثم قال : « اننى أشعر بتحسن » وبدت على وجهه علامات الرضا والهناء فاقترحت عليه أن يصلى طالبا من الله أن يغفر له وأن يملأه بالسلام والهدوء ، فسألنى فى شيء من الشك : « انتقصد أن اصلى بصوت مسموع ؟ اننى لم افعل هذا الأمر فى حياتى » .

فأجبتة : « نعم . ان ذلك عمل مستحب وسيهبك قوة » . وكانت صلاة بسيطة . وهذا ما قاله على قدر ما تعيه ذاكرتى : « ايها الرب العزيز ، لقد عشت انسانا نجسا ، وانى لشديد الأسف لما ارتكبت من خطايا .

ولقد افرغت كل ما فى جمعيتى لصديقى هنا ، والآن أسألك أنت أن تغفر لى وأن تمنحنى سلاما . ثم أرجوك أيضا أن تهبنى قوة حتى لا ارتكب

هذه المعاصى مرة أخرى . فساعدنى على أن تصبح حياتى نقية من جديد ،  
نقاوة لأحد لها » .

ورجع الرجل الى مكتبه فى ذات اليوم ، ولم يذكر له أحد شيئا ، ولم  
تكن هناك حاجة لذلك ، لأنه حالا رجع الى سابق عهده ، وهو اليوم من  
أبرع مديرى المبيعات فى مدينته . وبعد فترة من الزمن قابلت مدير الشركة  
فقال لى : « لادرى ما الذى عملته مع وليم ، ولكنه الآن على كل حال  
شعلة من النار » . فأجبتة : « أنا لم أفعل شيئا ولكن الله هو الذى أجرى  
المعجزة » ، فقال : « نعم . انى أدرك ذلك . على أية حال انه الآن وليم  
الذى كنا نعرفه من قبل » .

وهكذا حينها وهنت حيوية هذا الرجل ، استعمل وصفة صحبة  
أعادت اليه كفاءته القديمة . انه « اخذ » بعضا من هذا الدواء النفسى  
الذى أنقذه من علته الروحية والعقلية .

يعتقد الدكتور فرانكلين ابواه ( Frankin Ebaugh ) بكلية طب  
جامعة كولورادو ، أن ثلث المرضى فى المستشفيات العامة يعانون من  
الأمراض العضوية وثلثه الآخر يعانون من أمراض هى مزيج من الأمراض  
العاطفية والعضوية ، أما الثلث الأخير فانه يعانون من أمراض عاطفية  
بحتة .

ويقول الدكتور فلاندرز دونبار ( Flanders Dunbar ) مؤلف  
كتاب « العقل والجسم » : « ان المسألة ليست فى تشخيص المرض سواء  
اكان عضويا أم عاطفيا ، ولكنها معرفة نسبة كل منهما للآخر » .

ان كل شخص مفكر ، حاول أن يتقصى هذا الأمر ، يدرك تماما ان  
الأطباء على حق حينما يخبروننا أن مشاعر الحقد والكراهية والضعف  
والحسد والانتقام هى مسببات لكثير من الأدوية والأمراض . جرب مرة  
نوبة من الغضب وانظر ما يعقبها من شعور الألم فى أعماق معدتك أو ما  
يمكن أن نسميه بالغثيان ، اذ ان الانفعالات العاطفية تفرز فى الجسم



تفاعلات كيميائية ، ينشأ عنها كثير من العلال ، فإذا ما استمرت هذه الانفعالات بصفة قوية أو جياشة لمدة من الزمن ، فإن حالة الجسم العامة تتدهور .

كنت أتحدث مع أحد أصدقائي الأطباء عن شخص يعرفه كلانا ، فأخبرني أن العليل مات من « داء الحقد » إذ كان يحتفظ في دخيلة نفسه بكراهية طويلة الأمد وبذلك « جنى على جسمه فأفقدته قوة المقاومة » . هكذا علل الطبيب سبب الوفاة : « ولذلك فحينما فاجأته العلة ، لم يكن لديه من قوة الاحتمال أو المقاومة ، ما يتغلب به عليها . لقد قوض دعائم جسمه بهذا الحقد الدفين الذى استحوز عليه » .

تحدث الدكتور تشارلس ماينر كوبر ( Charles Miner Cooper ) الطبيب بمدينة سان فرانسيسكو فى مقالة عنوانها : « نصيحة من القلب الى القلب عن مرض القلب » فقال : « عليك ان تكبح جماح انفعالاتك العاطفية . فانى حينما أخبرك اننى عرفت مرضى ارتفع ضغط الدم عندهم ستين درجة فى لمح البصر تقريبا نتيجة لثورة غضب ، فانى اترك لك ان تقدر مدى الجهد الذى يبذله القلب لمواجهة هذه الحالة » .

ثم استطرد قائلا : « ان الرجل المتحفظ الذى يضع يده دائما على الزناد ، معرض لان يلوم شخصا آخر ، تسرعا منه ، لقلطة او زلة ، مع أنه كان يجدر به ان يتحاشى التهيج والانزعاج وبذلك يتجنب الوقوع فى الخطأ » . ثم ضرب مثلا بالجراح الاسكتلندى الشهير ، الدكتور جون هنتر ، وكان هذا الطبيب يعانى من مرض القلب ، ويدرك تماما مدى تأثير الانفعالات النفسية فى مثل هذه الاحوال ، ولقد صرح مرة أن حياته تحت رحمة أى شخص يثير غضبه . ثم وقعت الكارثة ، اذ مات هذا الطبيب بذبحه صدرية لما لم يعرف كيف يتحكم فى نفسه فى احدى نوبات الغضب التى انتابته .

ويختتم الدكتور كوبر مقاله : « اذا بدأت احدى العضلات فى العمل تكدرك او تسبب لك شيئا من الغضب ، فحاول أن تكون لينا ازاءها ، فان ذلك سيبدد ما يعتمل فى داخلك من اضطراب . ان قلبك يطلب ان يسكن

على الدوام في جسم شخص نحيف ، بشوش ، هادئ ، يعرف كيف يكبح  
بمهارة انفعالاته الجسدية والعقلية والعاطفية » .

فإذا كنت تشعر أنك تحت المستوى اللائق بك ، فاني أشير عليك  
أن تقوم بتحليل دقيق لنفسك ، واسأل نفسك بأمانة ان كنت تأوى في  
داخلك ضغينة أو حقدًا أو كراهية ، فإذا كان الأمر كذلك ، فاطرحها بعيدا  
عنك ، وتخلص منها جميعا دون إبطاء ، فانها لا تضر شخصا آخر سواك .  
ان ضررها لا يمتد الى الشخص الذي تشعر ضده بهذه المشاعر الخسيسة ،  
ولكنها تنخر في جسمك انت ليلا ونهارا . ان كثيرين يعانون من الصحة  
المعتلة ، لا لسبب ما يأكلون ، بل بسبب ما يأكل في داخلهم . ان الادواء  
العاطفية تنقلب عليك وتستنزف قواك ، وبذلك تقلل من كفايتك وتتسبب  
في تدهور صحتك ، وبالطبع تسلبك سعادتك .

وهكذا ندرك اليوم تأثير الفكر على الصحة العامة ونتيقن أن  
الشخص قد يقع فريسة للمرض نتيجة حقد في نفسه ، وأنه قد يشعر  
بأعراض لكثير من الأوجاع نتيجة الشعور بالذنب أو الخوف أو القلق ،  
وندرك في نفس الوقت ان الشفاء من كل هذه الادواء ممكن اذا غير المرء  
اتجاهاته الفكرية .

اخبرني أحد الأطباء حديثا ان فتاة دخلت المستشفى ودرجة حرارتها  
١٠٢ ° ف . وكانت تعاني من حالة نقرس روماتزمية ، وكانت مفاصلها  
متورمة جدا . ولكي يتمكن الطبيب من دراسة هذه الحالة باتقان ، ام  
يعطها أى دواء سوى مسكن وقتى لتخفيف آلامها ، وبعد يومين سألت  
الفتاة الطبيب قائلة : « كم من الزمن سأستمر على هذه الحالة ، وما هو  
الوقت الذى سأقضيه في المستشفى ؟ » فأجابها الطبيب : « يجب ان أخبرك  
بالحقيقة دون مواربة . أنك ستستمرين هنا لمدة ستة أشهر تقريبا » .  
فأجابت الفتاة منزعة : « اتعنى أننى لا أستطيع ان أتزوج قبل مرور ستة  
اشهر ؟ » فأجابها : « يؤسفنى ان الأمر كذلك ، ولا أستطيع ان أعدك  
بشيء أحسن من هذا » .

دار هذا الحديث في المساء ، وفي الصباح التالى كانت حرارتها عادية  
واختفى الورم من مفاصلها . ولم يستطيع الطبيب أن يجد لهذا التغير

تغليلاً ، فوضعها تحت المراقبة لبضعة أيام ، ثم صرح لها بالخروج .  
ولكنها بعد مرور شهر عادت الى المستشفى بنفس الحالة السابقة :  
الحرارة ٥١.٢ والتورم في المفاصل . وفحص الامر اتضح ان اباها ارادها  
ان تتزوج شخصاً معيناً لأنه سيكون عوناً له في عمله ، وكانت الفتاة تحب  
اباها وترغب في ان تفعل مايريد ، ولكنها لم ترد ان تتزوج هذا الشخص  
الذى لا تحبه ، وهكذا برز عقلها الباطن وعمل على اغايتها بان جاءها  
بهذا المرض المفاجيء . فآخبر الطبيب اباها انه اذا اضطرها لهذا الزواج،  
فقد تصبح عيلة طيلة حياتها . وحينما اخبروها انها لن تكره على هذا  
الزواج ، استعادت صحتها سريعاً وكان شفاؤها دائماً ومستمراً .

وارجوك الا تسيء الفهم فتظن انه اذا أصابك النقرس فانك بالضرورة  
مكره على الزواج من الشخص الذى لاتريد . ان هذه الحادثة توضح فقط  
الآثر العظيم للآلام النفسية والذهنية على الحالة الصحية والجسمية !

اعجبتنى مرة عبارة قرأتها لأحد علماء النفس : ان الأطفال «يصابون»  
بالخوف والحدق من الناس المحيطين بهم أكثر مما يصابون بالحصبة او  
بعض الامراض المعدية . ان فيروس الخوف قد يحفر طريقه ويتعمق في  
عقلهم الباطن ويستمر هناك مدى الحياة . ثم يعقب هذا العالم النفسى  
فيقول : « ولكن لحسن الحظ ، ان الأطفال يلتقطون أيضاً ممن حولهم  
الحب والصلاح والايمان ، وهكذا يشبون أطفالاً أصحاء وبالغين طيبين» .

في مقالة في مجلة « ليديز هوم جورنال » كتبت كونستاس ج .  
فوستر ( Constance J. Foster ) مقتطفة بعض حديث  
للدكتور ادوارد ويس ( Edward Weiss ) من احدى محاضراته في  
كلية الأطباء الأمريكية ، حيث قال : « كثيرون ممن يقعون فريسة للآلام  
المزمنة وأوجاع العضلات والمفاصل يعانون من هذه الادواء لانهم يأوون  
في قلوبهم حفيظة كامنة محرقة ضد شخص قريب لهم . وفي أغلب الاحايين  
لا يدرك مثل هؤلاء الأشخاص انهم يحملون بين جوانحهم هذا الحدق الدفين» .

واستطرد الكاتب قائلاً : « ولكي نزيل كل ابهام في هذا الامر ، شأنا  
نؤكد بشدة ان العواطف والمشاعر حقيقة لا تقبل الجدل كحقيقة الجرائم

سواء بسواء . فالآلام والأوجاع التى تنجم عن الأمراض الناتجة عن اضطراب العواطف ليست شيئا تصوريا أو وهميا ، بل هى كتلك التى تسببها الجرائم العادية .

ففى كلتا الحالتين يقع المرء فريسة للمرض ، وفى هذه الحالة لايقع هؤلاء الأشخاص فريسة للمرض ، نتيجة لما يعتل فى عقولهم فقط ، بل أيضا ، نتيجة لمشاعرهم المشوشة ، غير المنتظمة ، والتى غالبا ماترتبط بالزواج أو مشاكل الأطفال بين الآباء والأمهات » .

وجاء فى نفس هذه المقالة قصة السيدة « س » التى حضرت الى عيادة الطبيب تشكو انتشار بثور على كلتا يديها شخصها الأطباء أنها مرض الاكزيما . واستحث الطبيب السيدة « س » أن تحدثه عن نفسها ، ولكنها كانت شخصية صلبة ، كانت لها شفتان نحيفتان لاتلينان ، وكانت تشكو أيضا من الروماتزم . فأرسلها الطبيب الى أحد أطباء الأمراض النفسية ، فاكشف هذا فى الحال أن السيدة تعاني من موقف مغيب فى حياتها ، عبرت عنه بهذا المرض الجلدى مما يضطرها أن تخذش بأظافرها شيئا ما أو شخصا ما ، وأخيرا صارحها الطبيب متسانلا : « ماذا دهك إيتها السيدة ؟ أنك برمة بشيء فى حياتك ، اليس كذلك ؟ » فتصلبت لدى سماعها هذا كعمود من الحديد ، وخرجت من العيادة ، وهنا أدرك الطبيب أنه ضرب على وتر حساس لديها .

وبعد أيام قلائل رجعت اليه ثانية لأن الاكزيما أفلقت راحتها ، فرجعت طالبة للعون ولو كلفها ذلك أن تتخلى عن الجقد الذى ساورها مدة طويلة . واتفح أن الأمر يتعلق بمشكلة عائلية حول وصية ، شعرت ازاءها أن أخاها الأصغر قد ظللها فيها . وحينما أفضت بها وتخلصت من روح العداء الذى كان بداخلها ، تحسنت حالتها ، ولما تصالحت مع أخيها زالت عنها الاكزيما فى أربع وعشرين ساعة .

ويؤكد لنا الدكتور ل . ج سول ( L.J SAUL ) بكلية طب جامعة بنسلفانيا ، أن هناك علاقة بين الاضطرابات العاطفية وبين البرد العادى إذ أنه قام بدراسة هذا الموضوع ويقرر أنه يعتقد أن الاضطرابات العاطفية

لها تأثير على الدورة الدموية في غشاء الأنف والحنك . ثم انها تؤثر ايضا في الامراض الغددية ، وهذه العوامل تجعل الغشاء المخاطي اكثر تعرضا لفيروس البرد أو عدوى الجراثيم .

ويقرر الدكتور ادموندب . فاولر ( Edmund P. Fowler ) بكلية الأطباء والجراحين بجامعة كولومبيا : « تصيب بعض امراض البرد طلبة الطب في اثناء تأديتهم للامتحان ، ويصيب بعضها الآخر اناسا آخرين قبل القيام برحلة أو بعدها . وتصيب هذه الامراض ايضا بعض الزوجات اللاتي يشرفن على عائلة كبيرة ، وقد تصيب شخصا تسكن معه حماته ، وتختفى اذا هي غادرت المكان » . ( ولم يخبرنا الدكتور فاولر عن تأثير البرد على الحموات أنفسهن ، فقد تصاب به الحماة ايضا في مثل هذه الظروف ! ) وقد أخبرنا الدكتور فاولر عن قصة بائعة تبلغ من العمر خمسة وعشرين ربيعا . فحينما توجهت لاستشارته في عيادته ، كان أنفها مختنقا وغشاؤه احمر ومنتفخا ، وكانت تشكو من الصداع ومن ارتفاع طفيف في الحرارة . وقد استمرت هذه الاعراض لمدة اسبوعين تقريبا . ويسألها اتضح ان هذه الاعراض ظهرت بعد ساعات قلائل عقب مشاجرة حادة مع خطيبها . ولما استخدمت بعض الأدوية زال عنها البرد . لكنها رجعت بعد عدة اسابيع تشكو نفس الألم ، وفي هذه المرة كانت قد تشاجرت مع الجزار ، ونجحت العقاقير مرة اخرى في ازالة الداء ، ولكن البرد اخذ يعاودها مرة بعد الأخرى ، وفي كل مرة كان ذلك نتيجة نوبة من نوبات الغضب ، واخيرا اقنعها الطبيب ان حدة طبعها هي السبب في اعراض البرد المزمنة التي تنتابها ، فلما عرفت الداء واستطاعت ان تتحكم في عواطفها ، زالت عنها هذه الاعراض الى غير رجعة .

ومع ذلك فكثيرون يظنون انه حينما ينصحنا الكتاب المقدس ألا نحقد أو نغضب ، ان هذه « نصائح نظرية » . ان الكتاب المقدس ليس كتابا نظريا ، انه اعظم كتاب حوى الحكمة بين دفتيه . انه ملئ بالنصائح العملية التي تقود الى الحياة الهنية والى الصحة الجسدية ، اذ ان الغضب والحقد ومشاعر الذنب تؤدي بالانسان الى المرض .

هكذا يقرر الطب الحديث ، مما يبرهن على أن الكتاب المقدس هو أحدث كتاب في الوجود يعالج رفاهية الانسان ، وكما هو مؤسف أن نرى الكثيرين يهملونه ويعتبرونه كتابا دينيا محضا لا دخل له بالحياة العملية ، ولا غرابة اذا وجدنا هذا الكتاب أكثر الكتب تداولاً وقراءة بين الناس ، لأننا فيه ، لاكتشف أخطاءنا فقط ، ولكن أيضا ما يصحح هذه الأخطاء .

وينبهنا الدكتور فاوولر الى « أمراض البرد العاطفية » التي يصاب بها الأطفال الذين يشعرون أنهم في خطر ، ثم يقرر أن حالات كثيرة من أمراض البرد الزمنة تظهر على الأطفال الذين يأتون من بيوت متكئة الروابط، وكثيرا ما يشعر الطفل الأكبر بمرض في الجهاز التنفسي اذا ما ولد في البيت طفل جديد لأنه يشعر انه سيهمل فيحس بالغيرة .

كان لولد صغير يبلغ من العمر تسع سنوات أب قاس جبار وكانت أمه على عكس ذلك ، لينة العريكة . فكان للصراع بين خشونة الأب وليونة الأم اثره في حياة الطفل . كان يخشى عقاب أبيه ولذلك عانى سنوات طويلة من السعال والاختناق . وقد لوحظ أن أعراض المرض اختفت تماما حينما رحل الى معسكر مع اخوانه بعيدا عن والديه .

وبما أن الهيجان والغضب والكراهية والحقد لها هذا التأثير الكبير على صحة الانسان ، اذا فما هو العلاج ؟

الطريقة المثلى هي أن نملأ العقل بمشاعر النوايا الحسنة والتسامح والايمان والمحبة والوداعة ، وكيف يمكننا ذلك ؟ هناك بعض الاقتراحات العملية التي استخدمها الكثيرون بنجاح باهر والتي أفلحت في التغلب على مشاعر الغضب على الأخص ، وسينتج عن الممارسة الأمينة لهذه الاقتراحات مشاعر تعمل على رفاهيتك :

١ - اذكر أن الغضب عاطفة ، والعاطفة دائما ساخنة بل ملتهبة ، وهكذا ، لتهدئ حرارة هذه العاطفة فعليك بتبريدها ، وكيف تبريدها ؟ حينما يغضب المرء فان قبضة يده تأخذ في الانضمام ويرتفع الصوت كالأزيز ، وتتصلب العضلات ، ويصبح الجسم كله متجمدا ( ومن الوجهة

النفسية يصبح المرء مستعدا للعراك ويزداد افراز الأدرينالين في الجسم ) وهذا من مخلفات انسان الكهوف على الجهاز العصبي ، فعليك اذا ان تقاوم حرارة هذه العاطفة بالبرود ، جهدا تماما بأن تعمل عامدا على الا تقبض يديك ، وافرد أصابعك . تعتمد ان تجعل صوتك خفيضا لدرجة الهمس ، وتذكر انه من الصعب جدا أن تتجادل وأنت تهمس ، اجلس على كرسي في استرخاء او استلق على سرير اذا أمكنك ، فانه ليس من السهل ان تفقد صوابك وأنت نائم .

٢ — رد لنفسك بصوت عال : « لا تكن أحمق . ان هذا لن يتقدم بى الى الامام قيد أنملة ، ولذلك ففض الطرف عنه » . وفى هذا الوقت قد لا يكون من السهل عليك أن تصلى ، ولكن حاول على كل حال او على الأقل استحضر فى ذهنك صورة للرب يسوع المسيح متخيلا اياه غاضبا مثلك ، انك لن تستطيع ذلك ، ولكن مجرد المحاولة ستفكك عواطفك الغضبية .

٣ — اقترحت السيدة جريس أوسر احسن الوسائل لتهذئة الغضب . كانت من قبل تستعمل الوسيلة القديمة وهى « العد الى عشرة » ولكنها اكتشفت أن الكلمات الست الأولى من الصلاة الربانية لها فاعلية أكثر « أبانا الذى فى السموات ليتقدس اسمك » فحينما تكون غضبان ، رد هذه الكلمات عشر مرات وبذلك تتبدد حدة الغضب ويفقد سيطرته عليك .

{ — الغضب كلمة جامعة تعبر عن مجموعة كبيرة من التهيجات الصغيرة ، وهذه التهيجات ، وان كانت فى حد ذاتها صغيرة أفرادا الا أنها حينما تتجمع الواحدة فوق الأخرى ، تصبح قوة هائلة ، تنتهى بانفجار مروع لثورة غضب عارمة تخلفنا حيارى . ولذلك فعليك بكتابة قائمة بكل الأشياء التى تثير هيجانك ، مهما تكن هذه الأشياء تافهة وعديمة القيمة ، لأن الغرض من تسطيرها هو تجفيف النهرات الصغيرة التى تغذى نهر الغضب العظيم .

٥ — اجعل كل عامل مهيج موضوع صلاة خاصة حتى تكسب النصره عليه واحدا بعد الآخر ، وبدل أن تحاول أن تتغلب على كل ما يسبب

غضبك دفعة واحدة ، اذ سبق وذكرنا ان مثل هذه المحاولة لاتجدى ازاء قوة متجمدة ، لذلك فحاول ان تقطع اوصال المنغصات التى تثير الغضب ، واحدة فواحدة عن طريق الصلاة . وبهذه الطريقة تضعف هذه المسببات المقلقة وتنال عليها نصرة كاملة .

٦ — درب نفسك حتى اذا ما شعرت بثورة الغضب تطغى عليك ، ان تقول لنفسك : « ايسأهل الأمر كل هذا الذى يسببه لى من انفعال عاطفى ؟ اننى بذلك استغفل نفسى وافقد أصدقائى » . ولكى تحصل على الفائدة التامة لمثل هذا الأسلوب من التفكير ، قل لنفسك بضع مرات كل يوم : « لا يسأهل الأمر كل هذه الربة أو كل هذا الانزعاج ، فلا يليق بى ان أصرف ما قيمته الف ريال من العواطف على مالا يساوى خمس سنتات من التهييج » .

٧ — حينما تشعر أن عواطفك جرحت ، فبادر حالا لاصلاح الامر ، لاتحتضن الواقعة دقيقة واحدة أكثر مما يجب . بل اعمل شيئاً ازاءها ، ولا تحاول أن تسخط وتقع فريسة لثناء النفس ، مبلدا ذهك بأفكار بغيضة ، نفى اللحظة التى تجرح فيها مشاعرك ، عالجهما كما لو كنت تعالج اصبما مجروحاً بأن تستعمل له الادوية اللازمة ، لأنك اذا لم تفعل ذلك سيتفاقم الامر ويخرج من يدك ، وهكذا ضع بعضاً من اليود الروحى على الجرح ، وذلك بأن ترفع صلاة مليئة بالحب والتسامح .

٨ — افرغ عقلك من كل مشاعر الظلم والشكوى ، أى أنك تفتح عقلك وتدع هذه المشاعر تصب بعيداً عنه . اقصد صديقاً تثق فيه وافرغ له ما فى جعبتك من هذه المشاعر حتى لايبقى لها اثر ، ثم انس الامر بعد ذلك تماماً .

٩ — ارفع صلاة لأجل الشخص الذى أساء اليك ، واستمر مصلياً لأجله الى ان يتبدد الحقد من نفسك . وقد يحتاج الأمر ان تصلى لمدة طويلة لأجل هذا الفرض . اخبرنى أحدهم أنه احتاج الى ٦٤ مرة يصلى فيها ليتخلص من مشاعر الحقد والضعف ، انه بمداومته على الصلاة هذه



المرات الكثيرة استطاع أن ينزع ، بطريقة ايجابية ، كل ما كان يهتمل في داخله من مثل هذه المشاعر وحصل فعلا على السلام .

١٠ — ردد هذه الصلاة : « أضرع أن تملا محبة المسيح قلبي » ثم اضع هذه العبارة : « أضرع أن محبة المسيح لفلان ( ضع اسم الشخص الآخر ) تفيض في روحي » . ارفع مثل هذه الصلاة وأنت تعنيها فعلا ( او اطلب من الله أن يعينك حتى تعنيها ) وبذلك تنال الراحة والطمأنينة .

١١ — اتبع بطريقة عملية نصيحة المسيح أن تغفر سبعين مرة سبع مرات ، فان ذلك ( بمعنى حرفي ) يعني ٤٩٠ مرة ، وقطعا قبل أن تغفر لأي شخص هذه المرات الكثيرة ستكون قد تخلصت من كل مشاعر البغضة والحقده .

١٢ — وأخيرا فان هذه النزعة البدائية الهمجية غير المدربة التي تسكن في أعماقك والتي تطفئ في كثير من الأحيان على كيائك ، لا يمكن أن تستأنس إلا اذا سمحت ليسوع المسيح أن يتولى القيادة . وهكذا تتم هذه العملية بأن تقول ليسوع المسيح : « انك وحدك الذي تستطيع أن تغير سلوك الشخص ، ولذلك فهأنذا أطلب منك أن تغيرني . وكما تهب القوة للتغلب على خطايا الجسد ، ارجوك أن تهبني قوة لتغلب على ميولي . سد انت على طباعي وهبني سلامك الشافي ليتخلل جهازى العصبى وروحي أيضا » .

فاذا ما هاجمك حدة الطبع ، فكرر هذه الصلاة ثلاث مرات في اليوم ، وقد يكون من الاصلح أن تطبعها على بطاقة وتضعها على مكتبك أو في محفظتك أو في أى مكان بارز يمكنك التطلع اليه .



## اصلى بأفكار جديدة...

عبر وليم جيمس — من أحكم من أنجبتهم أمريكا — عن حقيقة من أهم الحقائق التى تصف حياة الانسان فقال : « أهم اكتشاف فى جيلى هو أنه فى مقدور الانسان أن يغير حياته اذا استطاع أن يغير اتجاهاته العقلية ». فكما تفكر هكذا تكون ، وهكذا انزع عنك الأفكار القديمة البالية ، واملا عقلك بأفكار الايمان الجديدة الخلاقة ، وبالحب والصلاح ، فانك بذلك تعمل على خلق حياتك من جديد وتغيرها . والآن يجابها هذا السؤال :

اين نحصل على مثل هذه الأفكار الخلاقة ؟

اعرف اداريا حازما ، يتصف بالوداعة ودمائة الخلق ، وهو من النوع الذى لا يعترف بالهزيمة ، فلا تقف امامه صعوبة او عقبة ، اذ أنه يجابهها بروح متفائل وثقة وطيدة بأنه لابد أن يتغلب عليها ، وبطريقة تدعو الى العجب ، يخرج من جميعها منتصرا . ويخيل الى أن هذا الرجل يملك اللمسة السحرية فى الحياة ، تلك اللمسة التى لا تخيب أبدا . ولأجل هذه الصفة بالذات ، كنت دائما احله من نفسى منزلة رفيعة ، وكنت أتوق دائما أن اعرف سر نجاحه فى الحياة ، ولكن الرجل كان كثير التواضع حريصا على الكتمان ، فلم يكن من السهل اغراؤه أن يتحدث عن نفسه . وفى أحد

الأيام كان مزاجه رائقا فأفضى الى بسرّه ، وكان حقا سرا بسيطا لكنه ذو اثر فعال :

كنت في زيارة لمصنعه وهو مصنع حديث البناء ، مكيف الهواء ، يحوى أحدث الآلات ويستخدم اقوم السبل في الانتاج مما اكسبه شهرة فائقة في مضمار الصناعة التى يزاولها ، وكانت العلاقات السائدة بين العمال والاداريين مضرب الأمثل في عالم عز فيه الكمال ، وبالاختصار كان روح الود يسود جو هذا المكان .

أما مكتبه فكان غاية في الاناقة ، يحوى أحدث المكاتب ، وتغطى أرضه الأبسط الجميلة وتزدان حوائطه بالنقوش الرثعة والصور الأخاذة . وكان اللون الغالب عليه مكونا من خمسة ألوان ممتزجة معا بطريقة تروق للعيون . وبالاختصار كان كل شيء فيه آخر صيحة في عالم الجمال . ولك ان تتخيل مقدار دهشتى حينما رأيت وسط كل هذا الجمال وعلى مكتبه الماهو جانى الناصع البياض بالذات ، نسخة بادية القدم من الكتاب المقدس ، فكانت هى الشيء القديم الوحيد في هذا المكتب الذى يحوى كل جديد . فأبديت ملاحظتى لهذا التناقض العجيب .

فأجاب مشيرا الى الكتاب المقدس : « هذا الكتاب هو أحدث شيء في هذا المصنع . فالآنك يبلى وكل ما حولى سيتغير أما هذا الكتاب فسيظل جديدا لا يمكن ان يلحقه القدم » ثم استطرد قائلا : « لما توجهت للكلية أعطتنى أمى — وكانت مسيحية تقية — هذا الكتاب ونصحتنى بأننى اذا قرأته ومارست تعاليمه ، فأننى سأشقى طريقى في الحياة بنجاح .

ولكنى أخذت الأمر على أنه نصيحة من أم عجوز ولم أحملها محمل الجد . وارضاء لها أخذت منها الكتاب ولكنى لم افتحه لسنين كثيرة ، فما كنت أظن أننى في حاجة اليه ، وانى أعترف أنى كنت بهذا التصرف أحق لا يدرى شيئا ، لأنى اندفعت في حياة هى سلسلة من المآزق . فقد أخطأت الهدف في كل ما قمت به من أعمال لأنى أنا نفسى كنت على خطأ . كان تفكيرى دائما خاطئا وتصرفاتى خاطئة وأعمالى خاطئة ، فلم أفلح في شيء بل فشلت في كل شيء . والآن أدرك ان علنى الأصلية كانت في تفكيرى

الخاطيء . كنت سلبيًا ، حقودًا ومتصلفًا وعنيدًا ، لا يستأمنى احد على سر . كنت اظن انى اعرف كل شيء وكنت اضمهر الضغينة لكل انسان ، فلا غرابة اذا ابتعد عنى الجميع ، وبالاختصار كنت فاشلا . وهكذا تابع الرجل قصته المؤثرة : « وفى احدى الليالى بينما كنت اُنقب فى بعض الاوراق ، عثرت على هذا الكتاب الذى كنت قد تركته منذ امد طويل فاعاد الى ذكريات قديمة ، فَاخذت اقرأ فيه على غير هدى . وكما يذهلنا تطور الأحداث وتغير الأشياء ، ففى لحظة عابرة قد تتغير معنا الحال ونختط طريقًا آخر . فحينما بدأت القراءة تفتزت الى ذهنى جملة غيرت حياتى . وحينما اقول غيرت ، فانى اعنى انها غيرت فعلا ، ومن اللحظة التى تراءت فيها هذه الجملة تغير أمامى كل شيء الى درجة بعيدة » فتلهمت على معرفة هذه الجملة وسألته : « وما هى هذه الجملة العجيبة ؟ » فَاخذ يردد لها ببطء : « ... الرب حصن حياتى ... ففى ذلك انا مطمئن » ( مزمور ٢٧ : ١ ، ٣ ) .

ولا أدري كيف اثرت هذه الجملة فى نفسى ولكنها فعلت فيها فعل السحر اذ ادركت اننى كنت ضعيفا خائرا لانه لم يكن لى ايمان او ثقة . كنت سلبيًا ومهزوما ، ولكن شيئًا جديدًا اخذ يراود عقلى وهو ما يسمونه عادة بالاختبار الروحى .

فلقد انتقل نوع تفكيرى من السلبية الى الايجابية ، فعزمت على ان اؤمن بالله واعمل آخر ما بوسعى متبعا الاسس التى جاءت فى الكتاب المقدس . وحينما فعلت ذلك ، عثرت على كنز من الافكار الجديدة . وهكذا بدأت افكر بطريقة جديدة ، ومع مرور الزمن اخلت الافكار القديمة مكانها لهذا الاختبار الروحى الجديد ، وتدفقت فى داخلى الافكار الجديدة التى خلقتنى خلقًا جديدًا .

وهكذا انتهت قصة هذا الادارى الحازم ، فانه اذ غير تفكيره ، فاضت فى داخله الافكار الجديدة فطردت القديم منها والتى كانت سببا فى هزيمته، وهكذا تجددت حياته .

وتوضح هذه الحادثة حقيقة هامة فى الطبيعة البشرية ، فانك تستطيع أن تفكر فيما يؤدى الى فشلك وشقائك أو فيما يؤدى الى انجاحك

واسعاً . فان العالم الذى تعيش فيه لا تتحكم فيه الأحوال والظروف الخارجية أصلاً ، ولكنها الأفكار التى تحتل عقلك بصفة دائمة . تذكر الأقوال الحكيمة التى فاه بها مرقس أورليوس ( Marcus Aurelius ) أحد عظماء المفكرين القدامى : « حياة المرء هى ما تصوغها أفكاره » .

المأثور عن رالف والدو امرسون انه من أحكم من انجبتهم أمريكا ، ولقد صرح هذا الحكيم : « ان المرء هو ما يشغل به تفكيره اليوم كله » .

قال أحد علماء النفس المشهورين : « هناك نزعة عميقة فى الطبيعة الانسانية ، أن تصبح تهاماً ما تتخيل نفسك باستمرار أن تكونه » .

قليل ان الأفكار عبارة عن أشياء ، وانها تلك قوة حقيقية فعالة ، فاذا حكمنا بواقع الأمر عرفنا صحة هذا الرأى . فانك تستطيع أن تزج بنفسك فى المآزق أو تخرج منها . وقد تقع فريسة للمرض نتيجة أفكارك ، وعن طريق استخدام نسوع آخر من الأفكار تتمتع بالصحة والعافية . فنوع التفكير يجهز الجو الملائم لجلب الحالة التى تفكر فيها ، فان الأفكار تخلق الظروف بقوة أعمق وأكثر مما تستطيع الظروف أن تخلق الأفكار .

فمثلاً فكر تفكيراً ايجابياً وبذلك تحرك القوى الايجابية التى تأتى بنتائج ايجابية ، فان الأفكار الايجابية تحيطك بجو ملائم لمثل هذه النتائج المرجوة . وعلى النقيض من ذلك ، فان الأفكار السلبية تحيطك بجو يعمل على ايجاد نتائج سلبية .

فاذا ما أردت تغيير ظروفك فعليك أولاً أن تغير وجهة تفكيرك . فلا تقبل الظروف المعاكسة على علاقتها ، بل كون لنفسك صورة ذهنية للظروف كما يجب أن تكون ، وتمسك بهذه الصورة بكل دقائقها ، وآمن بها ، وصل لأجلها ، واعمل على تحقيقها ، وستجد أنك قادر على تحقيقها وفقاً لهذه الصورة الذهنية التى جاد بها تفكيرك الايجابى .

ان هذا الأمر هو أحد النواميس العظمى فى هذا الكون ، وكم كنت أودأن أكتشفه وأنا بعد فى ريعان الصبا وشرح الشباب ، ولكنه أشرق على

بعد أن تقدمت بى السن وأدركت أنه من أعظم ، أن لم يكن أعظم اكتشاف  
فى حياتى ، إذا استثنينا علاقتى بالله . ومع ذلك فإن هذا الناموس ، فى  
أدق تعريفاته ، عامل مهم فى علاقة الإنسان بالله لأنه المجرى الذى يستخدمه  
الله ليفيض بالقوه فى الشخصية الإنسانية .

هذا الناموس الهام يعنى بكل بساطة أنك إذا فكرت سلبيا فستحصل  
على نتائج سلبية ، وإذا فكرت ايجابيا فستحصل على نتائج ايجابية . وهذه  
الحقيقة السهلة هى القاعدة لناموس الرفاهية الإنسانية والنجاح ، الذى  
يتلخص فى كلمتين : آمن وانجح . أما أنا فقد تعلمت هذا الناموس بطريقة  
فذة ، إذ إننى منذ بضع سنوات ، اتفقت مع جماعة من الأصدقاء على  
اصدار مجلة لتساعد الناس على استلهم الأفكار السديدة ، آسهيها  
« جيد بوستس » ( Guide Posts ) وكان لهذه المجلة غرض  
مزدوج :

أولا — أن تقص أخبار الناس الذين تغلبوا على الصعاب عن طريق  
الايمان ، وتعلم أساليب الحياة المنتصرة مثل النصره على الخوف وعلى  
الظروف المحيطة والعقبات والأحقاد . وبالاختصار لتوحى بالايمان للتغلب  
على السلبية فى كل مظاهرها .

ثانيا : كمجلة لا نبغى من ورائها ربحا ، وفى نفس الوقت لا طائفية  
بل تعمل لجميع الطوائف ، حاولنا أن نظهر عن طريقها هذه الحقيقة العظمى  
وهى أن الله يحرك مجرى التاريخ وأن هذه الأمة قد تأسست على الايمان  
بالله ونواميسه . ولقد حاولنا أيضا أن نذكر القراء أن أمريكا هى أول أمة  
عظمى فى التاريخ قد تأسست على قاعدة دينية ، وأنها إذا لم تعمل على  
حفظ هذه القاعدة فإن حريتنا معرضة للتدهور .

ولما بدأ المستر ريموندثور نبرج ( Raymond Thornburg )  
وأنا ، وكان هو ناشرا وأنا محررا لم يكن لدينا أية معونات مالية لتأمين  
المشروع ، ولكننا بدأنا بالايمان وأخذنا مكاتبنا فوق أحد محال البقالة فى  
قرية « بولنج » القريبة من نيويورك ، واستعمرنا آلة كاتبة وبعض الكراسى  
٢٠١

القديمة . وكان هذا كل ما هنالك الا ما كان يملأ قلوبنا من فكرة عظيمة  
وايمان عظيم . وبعد مدة بلغت قائمة المشتركين ٢٥ الفا .

وكان المستقبل يبشر بخير عظيم ، واذا بحريق يشب في أحد الليالى  
ويأتى على المكان بتل ما فيه ومن ضمن ما احترق قائمة المشتركين ، ولم  
تكن ، لغباننا ، نحتفظ بصورة أخرى منها . فاذاع لويل توماس ( LOW )  
( ELL THOMAS ) أحد أعوان المجلة منذ انشائها ، هذا الخبر المحزن  
على امواج الاثير ، فكان من نتيجة ذلك ان وصلنا ٣٠ الف مشترك ، اى  
اننا حصلنا على مشتركينا القدامى وبعض المشتركين الجدد ، ثم اخذت  
القائمة في الارتفاع فوصلت . ٤ الفا ، ولكن نفقات اصدار المجلة تزايدت  
سراما ، فالمجلة التى كنا نبيعها بأقل من سعر التكلفة حتى نستطيع نشر  
رسالتنا ، أصبحت باهظة التكاليف أكثر مما كنا نتوقع ، وواجهتنا صعوبات  
مالية خانقة ، لدرجه أننا فى وقت من الاوقات خيل لنا أننا قد لا نستطيع  
الاستمرار فى اصدارها . وازاء هذه الأزمة عقدنا اجتماعا ، ولاأخالك  
رايت وجوها عابسة متشائمة خائرة سلبية كوجوه أولئك الذين اجتمعوا  
آنئذ ، وكان التشاؤم هو الصفة الغالبة على كل شيء . فمن أين لنا نحصل  
على المال اللازم لدفع الكمبيالات ؟ كنا كمن يسير فى طريق مسدود ، ولذلك  
ملا اليأس عقولنا وطمى على تفكيرنا .

وفى هذا الاجتماع دعونا سيدة نكن لها احتراما كبيرا ، ونجلها غاية  
الاجلال . واحد الأسباب لدعوتها هو أنها فى مناسبة سابقة قد تبرعت  
بمبلغ ألفى دولار لتساعد فى اصدار المجلة ، وكنا نأمل ان يفيض كرمها  
مرة أخرى ولكنها فى هذه المرة قدمت لنا شيئا أثمن بكثير من المال ، فبعد  
ان ظلت صامته لمدة طويلة فى اثناء هذا الاجتماع الكئيب ، قالت أخيرا :  
« أظنكم أيها السادة تودون ان أقدم لكم منحة مالية أخرى ، ولكنى أبادر  
فأنزع هذا الوهم من رؤوسكم فليست مستعدة ان أقدم لكم قرشا آخر ،  
ولكنى سأحاول ان أخرجكم من هذا المأزق » ولكن حديثها هذا لم يخرجننا  
من المأزق بل على النقيض من ذلك ، زاد فى تعاستنا . لكنها عادت تقول :  
« سأقدم لكم شيئا أثمن من المال » فأدهشنا ذلك كثيرا لاننا لم نكن نتصور  
ان هناك شيئا ذا قيمة أكثر من المال فى تلك الظروف الراهنة . ولكنها  
استمرت فى حديثها تقول : « سأقدم لكم فكرة ، فكرة خلاقة » . ولم نستقبل



هذا القول بحماسة لأننا فكرنا في أنفسنا قائلين : « كيف نستطيع ايفاء الكمبيالات بفكرة ؟ » ولكن الواقع ان الفكرة هى التى تساعد على دفع الكمبيالات ، لأن كل نجاح فى الحياة بدا أولا كفكرة خلاقة ، فأولا فكرة ، ثم ايمان بالفكرة ، ثم العمل على تنفيذها ، وهذا هو الطريق السوى للنجاح . ثم استطردت السيدة قائلة : والآن هذه هى الفكرة ، ولنسال أولا : ماهى المعضلة التى تواجهكم حاليا ؟ انها الحاجة . فأنتم فى حاجة الى المال ، وفى حاجة الى مشتركين ، وفى حاجة الى أدوات مكتبية ، وفى حاجة الى أفكار ، وفى حاجة الى شجاعة . ولماذا انتم فى حاجة الى كل هذه الاشياء ؟ ان الجواب سهل وبسيط ، وهو انكم تفكرون بروح الحاجة ، فاذا كنتم تفكرون فى الحاجة ، فانكم تخلقون الجو الذى يساعد على ايجادها ، وانكم بهذا التفكير المستمر فى الحاجة ، قد احبطتم القوى الخلاقة التى تبعث على نمو مجلتكم « جيد بوستس » . انكم لم تألوا جهدا فى عمل كل ما فى استطاعتكم ازاءها ، ولكنكم فشلتم فى اجراء اهم عمل يبعث القوة فى كل جهودكم الأخرى ، وهو انكم لم تستخدموا تفكيراً ايجابياً ، بل بدل ذلك فكرتم تفكير الحاجة . ولاصلاح هذا الموقف ، بادروا بتغيير ما فى اذهانكم وفكروا فى الرفاهية والتقدم والنجاح . ان هذا الامر يحتاج الى ممارسة ، ولكنكم تستطيعونه اذا استخدمتم الايمان . والطريقة هى ان تتخللوا ، أى أن تنظروا مجلة « جيد بوستس » ناجحة ومزدهرة ، اخلقوا فى اذهانكم صورة ذهنية عنها كمجلة عظيمة تكتسح البلاد ، تخللوا عددا وفيرا من المشتركين قد اشترك فيها ، والجميع يتوقون الى قراءتها ليستلهموا من مادتها ما يفيدهم فى حياتهم .

اخلقوا لأنفسكم صورة ذهنية عن العدد الوفير من الناس الذين تغيرت حياتهم بما افادوا مما تحويه المجلة بين دفتيها فى طبعاتها الشهرية . لاتحاولوا ان تجسموا فى اذهانكم صورا للصعاب والفشل ، ولكن ارتفعوا بعقولكم فوق هذه جميعها ، وتطلعوا الى النجاح المرتقب . وحينما ترتفعون بأفكاركم الى هذه المكانة السامية فانكم تنظرون من عل الى هذه الصعاب ، بدل أن تتطلعوا اليها من اسفل ، وهكذا تكون نظرتكم اليها أكثر تفاؤلا . فحاولوا أن ترتقوا فوق معضلاتكم ، ولا تجابهوها قط من الاسفل .

والآن دعنا نتقدم خطوة أخرى ، ونسال هذا السؤال : كم من المشتركين تحتاجون فى هذه الآونة لتستمروا فى اصدار المجلة ؟ فكرنا

بسرعة وقلنا « مائة ألف » وليس لدينا الآن سوى أربعين ألفا فاجابت بثقة : « حسنا . اليس هذا بالأمر الصعب ، بل انه من السهولة بمكان ، تخيلوا مائة الف شخص يستفيدون من قراءة هذه المجلة فستحصلون عليهم . والواقع انه في اللحظة التي ترونهم في عقولكم ، فانكم تكونون قد حصلتكم عليهم فعلا » . ثم التفتت الى وقالت : « نورمان . هل نستطيع ان ترى مائة الف مشترك في هذه اللحظة ؟ تطلع الى الافاق الممتدة امام ناظريك ، فهل تستطيع ان تلمحهم ؟ » ولم اكن مقتنعا بالفكرة بعد ولذلك اجبت في شيء من الشك : « ربما كان الأمر كمسا تقولين ، ولكنهم غير واضحين أمامي » .

فظهر على محياها شيء من الامتعاض وتساءلت : « الا تستطيع ان تستبين في مخيلتك مائة الف مشترك ؟ » واطن ان خيالي آنئذ لم يكن مجلوا لاني لم أستطع ان ارى سوى الأربعين الف مشترك الذين معنا فعلا ، والذين لا يكون لسداد احتياجاتنا . فتركنتي والتفتت الى صديقي ريموند ثورنبرج الذى كان يتمتع بشخصية تفيض حيوية وقالت له ، مخاطبة اياه بلقبه التهكمي « بنكى . هل تستطيع ان تتخيل مائة الف مشترك ؟ » وكنت شخصا أشك في ان بنكى يستطيع ان يتخيل هذا العدد الوفير من المشتركين ، لأنه كان رجل اعمال ، واقميا ، اذ كان صاحب مصنع للمطاط ، ولكنه كان يبذل من ذات نفسه ومن وقته لتشجيع هذه المجلة ، وليس من السهل ان يستجيب رجل في مثل موقفه لهذا النوع من التفكير ، ولكن الرجل كان واسع الافق ، متسع الخيال ، ولاحظت من النظرة الفاتنة التي تعلو وجهه ، انها كسبته الى جانبها ، اذ كان يحدق في المدى البعيد الممتد امامه بشيء من الدهشة لسؤالها ، ولكنه اجاب بنغمة التوقع : « نعم ! انى اراهم » .

وما كدت اسمع قوله حتى صحت منذهلا : « أين هم ؟ ارنى اياهم » . ولكن مالبثت الفكرة ان تملكنت من جميعنا فبدانا الواحد بعد الآخر نتخيل في اذهاننا هذا العدد الضخم من المشتركين . ولما اطمانت السيدة الى حسن الوقع في نفوسنا ، طلبت اليانا ان نحني رءوسنا للصلاة ، شاكرين الله ان وهبنا مائة الف مشترك .

والواقع أنني كنت أظن أننا نطلب من الله أكثر مما ينبغي أن نطلب ، ولكنى بعدئذٍ بررت هذا الموقف بآية من الكتاب المقدس تقول : « وكل ما تطلبونه في الصلاة مؤمنين تنالونه » ( متى ٢١ : ٢٢ ) .

وهذا يعني أنك حينما تصلى لأجل أمر ، فيجب أن تتخيله في نفس الوقت ، وتؤمن أنه إذا كان حسب إرادة الله ، ولخير البشرية جمعاء ، فانك تناله من قبل الله ، وإذا ساورك أى شك في هذا الأمر ، فدعنى اهمس في أذنك أنه من هذا الوقت فصاعدا لم تحتج مجلة « جيد بوستس » الى أى شيء ، فلقد انضم اليها أصدقاء كثيرون ، قدموا لها معاونة تذكر ، وقد استطاعت على الدوام أن تسدد كمبيالاتها وأن تبتاع ما تحتاج اليه من أثاث وخلافه ، وفي الوقت الذي أكتب فيه هذه الكلمات ، بلغ عدد المشتركين نحو نصف مليون ، ولازالت الاشتراكات تصل إلينا تباعا ، وفي بعض الأحيان ثلاثة أو أربعة آلاف طلب اشتراك يوميا .

وانى لا أكتب هذا بقصد الاعلان عن المجلة ، مع انى أقرظها بشدة لجميع القراء ، ولكنى أسجل هذا الاختبار لأنه ترك في نفسى أثرا بالغا ، وأرشدنى الى أهم ناموس في الحياة يقود الى النصر ، وعزمت على أن استخدمه في جميع ظروفى الشخصية . وأستطيع أن أقرر أنني ، كلما استعملته ، حصلت على نتائج باهرة وحينما فشلت في تطبيقه ، لم اصب بالنتائج المرجوة .

ان الأمر سهل ، لا يحتاج الى أكثر من أن تضع مشكلتك بين يدى الله ، وأن ترتقى بأفكارك فوقها حتى أنك تنظر اليها من العلاء لا من الاسفل ، وتأكد أنها حسب إرادة الله ، أى أنك لا يجب أن تحاول أن تحصل على نجاح فى شيء خاطيء ، ولذلك يجب أن تتأكد أن الأمر صحيح من جميع وجوهه : أخلاقيا وروحيا وأديبا ، لأنك لن تستطيع أن تحصل على نتيجة صحيحة عن طريق الخطأ . فاذا كان تفكيرك خاطئا فسيظل خاطئا ولن يكون صوابا بل ، ولن يمكنك أن تجعله صوابا مادام خاطئا . ولذلك فاذا كان فى جوهره خاطئا فمن المحتم أن تكون النتيجة خاطئة . ولذلك تأكد ناك على صواب وتمسك بالأمر أمام الله وتخيل النتيجة التى ترجوها ، وتمسك دائما فى أعماقك بالنتيجة التى تبغىها من رفاة ونجاح ، ولا تسمح لتفكير الفشل أن يجد طريقه اليك .

فاذا هاجبك فكر سلبي يوحى بالفشل فانزعه حالا من ذهنك واكد لنفسك هذا الفكر الايجابي ، بل رده بصوت عال : « ان الله الآن يهينى النجاح . انه يحقق لى آمالى » .

ان التخيل الذهنى الذى تتمسك به فى أعماقك ومشاعرك سيتحقق اذا واطببت عليه وسعيت جاهدا لتحقيقه .

وهذه الطريقة الخلاقة تعنى ببساطة ثلاثة أمور : تخيل ، وصل ، واخيرا حقق . وكثيرون ممن ادوا خدمات جليلة فى مختلف مناحى الحياة خبروا حقيقة هذا الناموس .

اخبرنى هنرى كايزر ( Henry J. Kaiser ) انه كان مرة يقيم حاجزا على شاطئ أحد الأنهار ، واذا بعاصفة هبت ، واجتاح الفيضان كل المعدات وطمرها فى داخل الأرض ، ودمر كل شئ . وبعد أن انحسرت المياه ، ذهب ليرى الخسائر التى نجمت عن هذه الزوينة ، فرأى العمال واقفين عابسين يتطلعون الى الوحل والى الآلات المدفونة تحته .

فاقترب منهم وابتنسم قائلا : « مالى اراكم عابسين ؟ » فاجابوه : « ألا ترى ما حدث ؟ ان كل الآلات قد طمرت تحت الوحل » .

فاشرق وجهه بابتسامة عذبة وقال : « اى وحل ؟ »

فاجابوه مندهشين : « اى وحل ؟ ! تطلع حولك ، انه يكسو بقعة كبيرة من الأرض » .

ولكنه ضحك من أعماقه وقال : « اننى لا ارى اى وحل » .

فسألوه : « كيف يمكنك ان تتفوه بمثل هذا الكلام ؟ » فاجابهم « لانى اطلع الى فوق ، الى سماء صافية زرقاء لا يوجد فيها اثر للوحل . اننى ارى الشمس المشرقة ، ولا يمكن للوحل ان يقف ازاء حرارة الشمس ، بل انه سينشف ويتبدد وحينئذ يمكنكم استخراج الآلات والبده فى العمل من جديد » .

كم كان محقا في هذا الأمر ، فاذا تطلعت بعينيك الى اسفل حيث  
الوحل ، فسينتابك شعور بالفشل ، وتخلق لنفسك الهزيمة ، أما التخيل  
المتفائل مصحوبا بالصلاة والايمان ، فسيحقق لك النجاح دون مرء .

لى صديق آخر بدا حياته من الحضيض ، ولكنه استطاع ان يقوم  
بأعمال نذة . ولازلت اذكره ايام الدراسة حينها كان ولدا أحمر عديم  
الاهمية ريفيا خجولا ، ولكنه الآن ذو خلق متين وعقلية جبارة قل نظيرها ،  
وهو اليوم من أشهر الرجال في ميدان عمله . سألته : « ما سر نجاحك؟ »  
فأجاب : « سر نجاحي يكمن في الناس الذين عملت معهم على مر السنين ،  
وفى الفرص التى تتيحها هذه البلاد للجميع » . فأجبتة : « أعلم أن ذلك  
حقيقى ولكنى واثق أنك تملك اسلوبا شخصا لنفسك ، وأود لو عرفتني  
عنه » .

فأجابنى : « الأمر يتوقف على كيفية تفكيرك تجاه أية معضلة .

فأنا أولا — أعالجها بأن أهزها هزا عنيفا وأفتتها فى عقلى ،

ثانيا — أصلى من أجلها باخلاص ،

ثالثا — أصور لنفسى صورة ذهنية للنجاح ،

رابعا — أسال نفسى باستمرار ما هو الأمر الصواب الذى يجب ان  
أفعله ، لأنك لا تستطيع أن تحصل على الصواب اذا كنت على خطأ ، ولا  
يمكن أن ينتج الخطأ صوابا ،

وخامسا — أبذل ازاءها كل ما بوسعى » ثم اختتم حديثه قائلا :  
« دعنى أؤكد مرة ثانية أنك اذا كنت تفكر أفكار الهزيمة ، فيجب أن تغير  
هذه الأفكار فى الحال وتحصل على أفكار جديدة ايجابية ، فان هذا امر  
ضرورى وأساسى فى التغلب على الصعاب وفى تحقيق المآرب » .

وفى هذه اللحظة التى تطالع فيها هذا الكتاب ، تكمن فى عقلك بعض  
الآراء فاذا ما أطلقتها وعملت على انمائها فانك ستستطيع أن تتغلب على

صعابك المالية والمهنية ، وترعى مصالحك الشخصية والعائلية ، وتنجح في كل ما تقدم عليه . فان تدفق هذه الأفكار الخلاقة واستعمالها الاستعمال الصحيح كليلان بأن يخلقا حياتك من جديد ونفسك أيضا » .

مر على وقت كنت مقتنعا بهذه الفكرة البلهاء وهى عدم وجود علاقة بين الايمان والرفاهية ، اى أن المرء حينما يتحدث عن الدين ، فلا يجوز أن يربط بينه وبين النجاح المادى ، لأن هذا الأخير يتوقف كلية على الآداب والأخلاق والقيم الاجتماعية ، ولكنى الآن أدرك أن وجهة النظر هذه تحد من قدرة الله وتثبط نمو الانسان .

ان الدين يعلم أن هذا الكون يحوى قوة هائلة وأن هذه القوة تكمن في داخل الانسان ، وفي امكانها أن تطيح بكل عوامل الهزيمة وترتفع بالمرء فوق جميع الصعاب والمآزق .

لقد شاهدت قوة تفجير الطاقة الذرية وهى القوة الكامنة في اعماق الكون ، ونفس هذه القوة موجودة في عقل الانسان . فلا يوجد قط على وجه البسيطة ما يضارع هذه القوة الكامنة في العقل البشرى ، ويملك الفرد العادى من القوة ما يؤهله للنجاح ، أكثر بكثير مما يتوقع ، وهذه حقيقة بغض النظر عن يقرؤها ، فاذا عرفت كيف تطلق ما بداخلك من قدرات فستجد أن عقلك يفيض بأفكار خلاقية لا تحتاج معها مزيدا ، وبلاستخدام الصحيح لهذه القوى ، مستعينا بقوة الله ، فانك ستدرك النجاح .

انك تستطيع أن تجعل من حياتك ماتشياء . كل ما تؤمن به أو تتخيله ، كل ما تصلى من أجله وتعمل في سبيله . تطلع بعرق داخل عقلك . انه يحوى عجائب مذهلة .

ومهما يكن الموقف الذى يجابهك فانك تستطيع تحسينه ، وإبدأ بتهدئة عقلك حتى تفيض من أعماقه الأفكار الملهمة ثم آمن أن الله يعينك ، وتوقع النجاح . رتب حياتك على قواعد روحية حتى تستطيع العوامل الالهية أن تعمل فيك وبواسطتك ، وثبت أمام عينيك صورة ذهنية للنجاح ، لا للفشل .

افعل هذه الأمور وستجد أن الأفكار الخلاقة تفيض من خلايا عقلك .

ان هذا القانون مذهل حقا وفي استطاعته ان يغير حياة أى شخص وحياتك انت ايضا .

ان تدفق الأفكار الجديدة كفيلا بتغيير حياتك رغما عن أية صعوبة تجابهك وكرر القول « أية صعوبة » .

وفي التحليل الذى شرحناه آنفا وجدنا ان السبب الاساسى فى تصور أى شخص عن ان يحيا حياة ناجحة مثمرة هو وجود خطأ فى داخله . انه يفكر خطأ ويحتاج أن يصلح هذا الخطأ فى تفكيره ويمارس التفكير السليم . وحينما يقول المزمور الثالث والعشرون : « يهدينى الى سبل البر » فانه لايعنى فقط سبل الصلاح ، ولكن سبل التفكير القويم ايضا . وحينما يقول اشعيا : « ليترك الشرير طريقه ورجل الاثم افكاره » فانه لا يعنى فقط ان يبتعد المرء عن الشر ويتبع الصلاح ، بل ان يغير ايضا نوع تفكيره من الخطأ الى الصواب ومن الباطل الى الحق .

ان سر الحياة الناجحة هو فى العمل على ان يقلل الانسان ماينفسه من اخطاء ويزيدها معرفة للحق واتباعا له ، فان تدفق الأفكار الجديدة ، السليمة الصحيحة فى داخل العقل يؤثر تأثيرا حسنا فى الظروف المحيطة . وبما ان الحق يسير دائما فى الطريق السليم ، فاننا بالتالى نحصل على نتائج مرضية .

منذ بضع سنوات عرفت شابا كان مثلا للفشل لم أعرف له مثيلا ، ومع انه كان يتمتع بشخصية جذابة الا انه كان يفشل فى كل عمل نمتد اليه يده . فاذا ما التحق بوظيفة تحمس له مخدمه فى بادئ الامر ولكنه لم يلبث ان انطفا حماسه وفقد الشاب وظيفته ، وتكررت مثل هذه الحالة فى حياته كثيرا ، ولذلك اتسم بالفشل كشخص وكموظف ايضا ، ولم يستطع ان يكون علاقات مع أى شخص او مع أى شىء ، ولم يستطع قط

أن يأتي عملا صحيحا وكان يسألني : « ماذا دهاني حتى افشل في كل ما أصعل ؟ » .

ومع ذلك فقد كان مغرورا منتفخا منافقا يلوم غيره على كل شيء ولا يلوم نفسه على أي شيء . فالخطأ كامن في أية هيئة أو أي مكتب التحق به أما هو فبريء ، ولم يخطر بباله أبدا أن به عيبا من العيوب .

وفي إحدى الأمسيات أراد أن يتحدث الى ، ولما كنت مزمعا أن ألقى خطابا في مدينة تبعد مسافة مائة ميل ، فقد استصحبته معي ذهابا وإيابا . وعند عودتنا توقفنا في الطريق ، وكان نحو منتصف الليل ، لتناول بعض الشطائر الخفيفة وقدر من القهوة ، وبينما نحن نتناول هذه الشطائر وإذا به نجأة يصيح من أعماقه ويقول : « لقد وجدتها ! لقد وجدتها » فسألته مندهشا « وجدت ماذا ؟ » فقال « وجدت الإجابة الصحيحة ، فاني الآن أعرف علتي ، وأدرك أنني فشلت في كل شيء لأن تفكيري كان خاطئا » . ربت على كتفه وقلت : « يابني ، أخيرا هأنذا قد وجدت الطريق » فأجابني : « انه الآن رائق كالبللور . لقد كسان تفكيري خاطئا ولذلك حصلت على نتائج خاطئة » . وكنا آنئذ قد قطعنا مسافة طويلة ، وتوسط القمر كبد السماء ، فأوقفت العربية وقلت : « هاري ، عليك أن تخطو خطوة أخرى وتطلب من الله أن يصلح حياتك من الداخل أيضا » واقتبست له آية من الكتاب المقدس : « وتعرفون الحق والحق يحرككم » ( يو ٨ : ٢٢ ) . فاذا ما ثبت هذا الحق في أعماقك فستتحرر من فشلك .

ومن ذلك الحين التصق بالرب يسوع وأتبع تعاليمه بحماسة ، وعن طريق الايمان القديم وتغيير أفكاره وعاداته ، انتزعت من حياته الأفكار الخاطئة وبالتالي النتائج الخاطئة . وقد استقام أمره وتغيرت حياته ، ومنذ أن تغير نمط تفكيره ، تغيرت حياته بجملةتها .

وهانذا أقدم لك سبع نقاط كفييلة بأن تغير اتجاهاتك الذهنية من السلبية الى الإيجابية ، وأن تطلق في داخلك أفكارا جديدة خلقة . جربها وداوم عليها وستسر بنتائجها :



١ — فى الأربع والعشرين ساعة القادمة ، تعتمد ان تتحدث فى ثقة ورجاء عن كل شىء : عن عملك ، وعن صحتك ، وعن مستقبلك . ليكن حديثك كله مشبعا بالتفاؤل ، وستجد هذا الأمر صعبا اذا كنت متعودا من قبل ان تتحدث متشائما . فلكى تغير هذه العادة السلبية عليك ان تتمتع نفسك ولو كلفك الأمر قوة ارادة خاصة .

٢ — وبعد ان تتحدث بثقة ورجاء لمدة هذه الأربع والعشرين ساعة، مارس نفس العمل لمدة اسبوع كامل ، وبعده حاول أن تكون « واقعيًا » لمدة يوم أو اثنين ، وستدهش اذ تجد أن ما كنت تعنيه بكلمة « واقعي » منذ اسبوع خلا ما هو الا التشاؤم بعينه ، اما ما تعنيه الكلمة « واقعي » الآن بالنسبة لك فهو شىء يختلف اختلافا كبيرا عن ذى قبل ، انها الآن تعنى اشراق الأمل والرجاء والنظرة الايجابية . وحينما يقول معظم الناس انهم يريدون ان يكونوا « واقعيين » فانما يخدعون أنفسهم . انهم لا يزدون عن كونهم سلبيين .

٣ — عليك ان تغذى عقلك كما تغذى جسدك ، ولكى تتمتع بعقل سليم ، عليك ان تغذيه بالأفكار النقية السليمة ، ولذلك فابدأ من اليوم بأن تغير تفكيرك من السلبية الى الايجابية . ابدأ بقراءة العهد الجديد وضع خطأ تحت كل آية تتحدث عن الايمان وداوم على ذلك حتى تنتهى من قراءة البشائر الأربع : متى ومرقس ولوقا ويوحنا ، واشير عليك أن تعنى عناية خاصة بما جاء فى مرقس ١١ : ٢٢ — ٢٤ فان هذه الآيات تعطيك فكرة عن نوع الآيات التى يجب أن تضع تحتها خطا وتعمقها فى داخل وجدانك .

٤ — احفظ هذه الآيات عن ظهر قلب . احفظ آية كل يوم الى ان تتمكن من تلاوة الآيات جميعها من الذاكرة . وسيستغرق هذا شيئا من الوقت ، ولكن تذكر أنك استنفدت وقتا أطول لتصبح مفكرا سلبيًا ، أكثر مما استلزم منك هذا الأمر الذى سيصلح حالك . ان الجهد والوقت لازمان جدا لتفريغ ذاتك من النموذج السلبي الذى كان يلزمك .

٥ — جهز قائمة بأسماء أصدقائك وابحث فيها عن اكثرهم ايجابية ، وتعبد الاتصال به وبمداومة صحبتة . وبالطبع لا يعنى هذا ان تقاطع

أصدقاءك السلبيين ، بل اتصل أكثر بأولئك الذين لهم النظرة الايجابية لفترة من الزمن الى أن تتشبع بروحهم ، ثم عد الى أصدقائك السلبيين وفض عليهم بنوع تفكيرك الايجابي الذي اكتسبته دون أن تتأثر منهم بروحهم السلبي .

٦ - ابتعد عن المناقشات . وحينما تنشأ أمامك مناقشة سلبية ، فبادر في الحال أن تقابلها بأخرى ايجابية متفائلة .

٧ - صل كثيرا ولتكن صلواتك على الداوم مليئة بالشكر لله ، مفترضا أنه يهبك كل ما هو جليل وعظيم ، لأنك اذا افكرت أنه يهبك ذلك فهو قطعاً سيهبك اياه . ان الله لن يهبك بركات أكثر من ايمانك . إنه مستعد أن يعطيك أشياء عظيمة ولكن حتى هو ذاته لن يستطيع أن يهبك أكثر مما أنت مؤهل لأن تتقبله بالايمان . « بحسب ايمانكما ليكن لكما » ( متى ٩ : ٢٩ ) .

ان السر في الحصول على حياة أحسن وأنجح هو أن تطرح خارجا تلك الأعمال العتيقة والأفكار السقيمة ، وأن تستبدلها بأفكار الايمان الحية الجديدة الفعالة . ولك أن تثق في هذا الأمر : ان تدفق الأفكار الجديدة كفيلاً بأن يخلق حياتك من جديد .

## الاسترخاء وسبيل القوة

منذ بضع سنوات القيت محاضرة في اجتماع خاص بصناعة الأدوية، وإذا بأحد أصحاب هذه المصانع يسر الى بهذه الحقيقة المفجعة : «يحتاج الشعب الأمريكى ، كل ليلة ، الى أكثر من ستة ملايين من الأقراص المنومة حتى يتمكن من النوم » .

ولقد أخبرنى آخرون ممن لهم دراية بهذا الأمر ان هذا التقدير في الوقت الحاضر أصبح لا يعبر عن الواقع . بل لقد أكد لى أحد الثقة في هذا المضمار أن الشعب الأمريكى يستنفد يوميا ما يقرب من اثنى عشر مليوناً من هذه الأقراص المنومة ، وتفيد الاحصاءات أن استعمال الأقراص المنومة قد ارتفع ألفاً في المائة في السنوات الأخيرة ، ومع ذلك فثمة حقيقة أكثر اقلاقاً قد أكدها نائب رئيس أحد مصانع الأدوية الكبرى مفادها أن ما يقرب من ٥٧٠ مليون من هذه الحبوب تستنفد شهرياً من هذه الحبوب المنومة أى ما يعادل تسعة عشر مليوناً منها كل ليلة .

فيالها من حالة محزنة إذ أن النوم عملية طبيعية لاستعادة النشاط، وأول ما يتبادر الى الذهن أن المرء بعد عمل يوم شاق يهجع الى سريره ويتمتع بنوم عميق ، ولكن يظهر أن الأمريكيين قد فاتهم فن النوم أيضاً ،

والواقع أنهم مهتاجون لدرجة انى شخصيا ، وانا قسيس وتتاح لى فرصة تمحيص هذه الحقيقة ، استطيع ان اقرر ان الامريكيين شعب عصبي ومتوتر الأعصاب حتى انه يكاد يكون من المستحيل أن يدخل النوم الى جفونهم عن طريق العظلات ، ومنذ سنين طويلة لم لاحظ اى شخص ينام فى الكنيسة، وهذه حالة تدعو الى الاسى !

اخبرنى احد الموظفين بمدينة واشنطن ، له ولسع خاص بمعالجة الأرقام ، وخاصة الفلكية منها ، أن مجموع الشعب الأمريكى الذى عانى من الصداق فى السنة الفائتة سبعة بلايين ونصف ، وهذا يعنى أن الشخص الواحد يصاب بالصداق خمسين مرة خلال السنة . فهل حصلت على حصتك من هذاء الداء هذه السنة ؟ أما كيف حصل الرجل على هذه الاحصائية فلم يفصح لى عنه ، ولكن لم تمر سوى فترة قصيرة بعد حديثى معه حتى لاحظت تقريراً يقول ان صناعات الادوية قد باعت خلال سنة واحدة ، أحد عشر مليون رطل من الأسبرين ، ولذلك يحق لنا أن ندعو هذا العمر « عصر الأسبرين » كما دعاه أحد الكتاب .

اعلن مصدر ثقة أن سريرا من كل اثنين فى مستشفيات الولايات المتحدة يشغله مريض لا يشكو الما عضويا لأن جرثومة قد غزت جسمه أو لأن حادثة أصابته ، بل لأنه يشكو عجزا فى التحكم فى عواطفه وتنظيمها .

أجرت احدى العيادات فحصا سريعا على ٥٠٠ مريض فوجدت أن ٣٨٦ أو ٧٧ فى المائة منهم مرضى بأمراض نفسية ، إذ أن العلل الجسمية، فى أغلب الأحيان ، تكون نتيجة لحالة ذهنية سقيمة . وأجرب عيادة أخرى فحصا لعدد وفير من حالات القرحة ، فوجدت أن نصف المرضى تقريبا قد وقع تحت طائلة العلة ، لا نتيجة لأدواء جسمية ، بل لأنهم قلقوا أو ابغضوا أكثر من اللازم أو انتابهم الشعور بالنقص أكثر من اللازم ، أو وقعوا فريسة التوتر العصبى .

ويعتقد طبيب آخر أن فى استطاعة رجال الطب حاليا ، بالرغم من التقدم العلمى الطاغى ، أن يبرئوا أقل من نصف المرضى من أدوائهم ،

بالطرق العلمية البحتة . ثم صرح أنه في كثير من الحالات يعيد المرضى إلى أجسادهم أفكار عقولهم السقيمة ، وانظرها القلق والنوتر .

ولقد تفاقم خطر هذه الحالة التعيسة حتى ان الكنيسة التي أقوم برعايتها ، تضم الآن اثني عشر طبيباً للأمراض العقلية تحت إشراف الدكتور سمايلي بلانتون . فلماذا مثل هذا العدد من الأطباء في هيئة إدارة كنيسة ؟ والجواب على هذا التساؤل هو ان طب الأمراض العقلية أصبح علماً وظيفته التحليل والتشخيص وعلاج الأدواء الانسانية وفقاً لقوانين وقواعد موثوق بها . ويمكننا أيضاً ان نعتبر المسيحية علماً . انبأ فلسفة ونظام لاهوتى يبحث فيما وراء الطبيعة وهى أيضاً نظام للعبادة ، وهى تتداخل فى القوانين الأخلاقية والأدبية . ولكن فوق كل ذلك فان المسيحية لها صفات العلم الصحيح لأنها مؤسسة على كتاب يحسوى نظاماً وقواعد غرضها الأسمى فهم الطبيعة الانسانية وعلاجها . وهذه القوانين محددة وقد ثبتت صحتها حينما طبقت فى أحوال ملائمة من الفهم والإيمان والممارسة الصحيحة حتى اننا نستطيع ان نقطع بأن الديانة علم محدد ومضبوط .

وحينما يقبل أى شخص إلى عيادتنا ، ربما يكون أول من يقابله هو طبيب الأمراض العقلية ، وبطريقة ودية يدرس حالته بعناية ويخبره « لماذا يأتى من الأعمال ما يأتى » وهذه حقيقة مهمة يجب ان نعيها التفاتاً ، فمثلاً لماذا انتابك شعور بالتقص طيلة حياتك ، أو لماذا ساورتك المخاوف ، ولماذا ترى الحقد بين جوانحك ؟ أو لماذا شعرت طيلة الوقت بالخجل وبعدم الرغبة فى الافضاء بها فى نفسك ، أو لماذا ترتكب بعض الحماقات أو تتفوه بعبارات غير لائقة ؟ ان مثل هذه الظواهر لا تأتينا طبيعياً البشرية عفواً ، فان وراء كل منها سبباً . ويوم تكتشف هذا السبب سيكون يوماً مشهوداً فى حياتك ، اذ ان معرفة الذات هى بداءة اصلاحها .

وبعد هذا الاجراء من جانب طبيب الأمراض العقلية يتسلم القسيس المريض ويبدأ فى ارشاده عما يجب ان يفعل . ويطبق القسيس فى أسلوب علمى منظم . علاج الصلاة والإيمان والمحبة .

وهكذا تتلاقى معلومات طبيب الأمراض العقلية ومعلومات القسيس وتمتزجان معا . ونتيجة لهذا العلاج يحصل كثيرون من المرضى على حياة جديدة وسعادة عميقة . وفي هذه الحالة لا يحاول القسيس أن يكون طبيب أمراض عقلية ولا طبيب الأمراض العقلية أن يصبح قسيسا ، فكل منهما يؤدي وظيفته ، ولكن في تعاون وثيق ، الواحد مع الآخر .

والمسيحية التي تستخدم في مثل هذا الاجراء انها هي تعاليم يسوع المسيح مركزة ، لانه وحده رب الحياة وفاديتها ، ولاننا نؤمن ايماننا وثيقا في نفع هذه التعاليم عمليا ونثق تماما بالقول : « استطيع كل شيء في المسيح الذي يقويني » والبشارة كما نستخدمها تحمل بين طياتها صدق هذا الوعد المبارك : « مالم ترعين ولم تسمع اذن ولم يخطر على بال انسان ما اعد الله للذين يحبونه » ( كورنثوس الأولى ٢ : ٩ ) . فآمن « بالمسيح » ، آمن بفكره ومارسه ، تتغلب على كل المخاوف والبغضة والشعور بالنقص وعقدة الذنب وكل نوع من انواع الهزيمة وبمعنى آخر ، لن يواجهك شيء مهما تكن صفاته ، لا يمكن تحقيقه ، فانك لم تر ولم تسمع ولم يخطر على بالك قط ما اعد الله للذين يحبونه .

واهم ظاهرة تواجهنا في عملنا هي معضلة التوتر ، وتعتبر هذه الى حد كبير ، الداء الوبيل الذي يسود على حياة معظم الأمريكيين ، ويظهر أن ليس الأمريكيون وحدهم هم الذين يعانون من هذا الداء ، إذ أن البنك الملكي بكندا قد خصص نشرته الشهرية ، منذ وقت ليس ببعيد ، لمعالجة هذه المعضلة ، تحت هذا العنوان : « دعنا نتأني قليلا » . وتقول النشرة في بعض اجزائها : « ان رسالة هذا الشهر لا تحاول أن تتخذ موقف الناصح للصحة العقلية او الجسمية ولكنها تحاول أن ترفع القلب عن معضلة يشقى بسببها جميع الاشخاص البالغين في كندا » وأنا بدوري أضيف قائلا ، وفي الولايات المتحدة أيضا . ثم تستطرد النشرة قائلة : « اننا فريسة التوتر المتراكم ، ونجد صعوبة كلية في أن نهذا أو تستريح ، إذ أن جهازنا العصبى المتوتر دائما في حالة ثورة مستمرة . فاننا مأخوذون طيلة اليوم وفي جميع الايام بحياة السرعة الزائدة ، بل كثيرا ما نقضى أيضا شطرا كبيرا من الليل في هذه الحالة المتوترة ، لدرجة اننا لانستطيع

الاستمتاع بالحياة ، وعلينا أن نذكر كارليل في قوله : السيادة الهائلة للنفس على الظروف المحيطة بها .

وحيثما يحاول بنك كبير كهذا أن ينيب زبائنه الى هذه الحقيقة الهامة ، وهى أنهم فاشلون فى التمتع بالحياة كما يجب ، لأنهم أصبحوا فرائس للتوتر ، فقد حان الوقت لأن نتخذ موقفا حاسما ازاء هذه الحالة .

رأيت بمدينة بطرسبرج بولاية فلوريدا آلة مكتوبا عليها : « ما هى درجة ضغط دمك ؟ » وحيثما تسقط قطعة من النقود فى ثقب فيها تطالعك الاخبار المحزنة . بل ان مجرد شرائك لثل هذه البطاقة عن ضغط دمك كما تشتري قطعة من الحلوى من آلة أخرى ، لدليل على أن هذا الواى اصبح كثير الانتشار بين الناس .

واحدى الوسائل السهلة لتخفيف التوتر هى ان تعود نفسك على العمل بهدوء ، فاعمل ببطء أكثر وباهتياج أقل وبدون ضغط . أخبرنى صديقى برانش ريكى ( Branch Rickey ) لاعب البيسبول الشهير ، أنه لا يمكن أن يستخدم لاعبا ، مهما كانت مهارته فى اصابة الهدف أو قوته على الجرى ، اذا كان هذا اللاعب مصابا بما يمكن ان نسميه « الضغط المرتفع » ، فلكى يكون المرء لاعب بيسبول مشهورا يجب أن تفيض القوة بسهولة فى كل أعماله وخاصة فى عقله ، فان اصوب طريق لقذف الكرة هو أن تتحرك العضلات فى سهولة ويسر عاملة بقوة متماثلة ، فاذا حاولت ان تفقد السيطرة على الكرة فاضربها بغير هوادة وبذلك قد تخطئها اطلاقا . وينطبق هذا الحق على لعبة الجولف والبيسبول وكل لعبة أخرى .

فى سلسلة من المباريات العالمية منذ سنين خلت ، نجح تاي كوب ( Ty Cobb ) احد ابطال البيسبول المشهورين ، فى أن يصيب الهدف أربع مرات متوالية ، وكان هذا رقما قياسيا لم يتفوق عليه احد بقدر ما أعلم . ولقد اهدى تاي كوب المضرب الذى أدى به هذا العمل الفذ الى صديق من اصدقائى ، وقد سمح لى هذا الصديق أن امسك بهذا المضرب ، فأخذته بين يدي فى خشوع ورهبة ثم أخذت موقف من هو موشك أن

يضرب كرة ، ولم يكن موقفى بالطبع يشبه من قريب أو من بعيد موقف هذا اللاعب الخالد ، وحينما رأتى صديقى ، وكان فى وقت ما يجيد هذه اللعبة ، فى هذه الوقفة ، تتم قائلًا : « ان تاى كوب ما كان يقف بهذه الطريقة اطلاقًا . انك متصلب جدا ومتوتر أكثر من اللازم . والظاهر انك تجهد نفسك كثيرا واغلب الظن انك ستخطئ الهدف » .

وكم كان ساحرا للعيون ان تراقب تاى كوب ، فان الرجل والمضرب كانا كأنهما شئ واحد . كان موقفه يصلح دراسة لفن الاتزان والانتلاف . وكان المرء يدهش للسهولة التى يلوح بها بمضربه ، كان فى موقفه سيدا للقوة المناسبة بسهولة ، وهذا أس كل نجاح . حلل الأشخاص الممتازين فى أعمالهم ، تجد انهم يؤدونها فى سهولة ويسر وبأقل جهد ممكن . وبهذه الطريقة يطلقون الحد الأقصى للقوى الكامنة فيهم .

لى صديق ، رجيل أعمال شهير ، يعالج كثيرا من الأعمال الهامة ويهتم بأمر متنوعة ، ومع ذلك يظهر دائما هادئا ساكنا ، وهو يؤدى أعماله بكفاءة تامة وبسرعة دون وجل أو ارتجاف ، ولا تظهر على محياه قط هذه النظرة القلقة المستهلكة التى تعلو وجوه بعض الناس الذين لا يستطيعون ان يدبروا أوقاتهم أو أعمالهم حسنا .

فسألته عن سر سكينته ، فابتسم وأجاب : « آه . أنه ليس سرا بالمعنى المعروف ، فكل ما فى الأمر اننى أحفظ نفسى فى توافق مع الله . فبعد تناول افطار الصباح ، اتوجه وزوجتى الى غرفة الاستقبال لنقضى فترة هدوء شامل ، فيبدا احدهنا بقراءة قطعة توحى الينا الهدوء وتقودنا الى حالة من التأمل ، وقد تكون قطعة من الشعر أو بعض فقرات من كتاب ، وبعدها نجلس هادئين ، كل منا يصلى أو يستغرق فى تأمل حسب مزاجه وحالته ، ثم نؤكد كلانا هذا الفكر : ان الله يملأنا بالقوة وبالطاقة الهائلة ، ويستمر هذا العمل لمدة خمس عشرة دقيقة ولا يعطلنا عنه معطل باى حال من الأحوال ، فنحن لا نستطيع ان نسير قدما بدون هذا الاجراء ، فاننا بدوننا نخور . ونتيجة لهذا فاننى اشعر على الدوام ان لدى طاقة أكثر مما أحتاج وقوة أكثر مما أطلب » وهكذا اختتم هذا الرجل الكفاء تصريحه عن مصدر قوته الهائلة .



أعرف عددا من الرجال والنساء يمارسون مثل هذا الأسلوب أو ما يشابهه لتخفيف حدة التوتر ، وقد أصبح مثل هذا الاجراء امر ضروريا وشائعا في وقتنا الحاضر .

في صباح احد أيام شهر فبراير كنت اذرع ردهة احد الفنادق بفلوريدا ، حاملا بين يدي حزمة من البريد الذي تسلمته توا من مكتبى بنيويورك ، ومع انى جئت الى فلوريدا في منتصف الشتاء طلبا للراحة الا اننى لم استطع ان اتخلص من الروتين الصباحى للاجابة على ما يصلنى من رسائل ، وبينما كنت اسرع في طريقي عاقدا العزم على حزم ساعتين للاجابة عليها واذا بصديق من جورجيا يجلس على كرسى هزاز ، ويضع طرف قبعته على عينيه ليحجب عنهما لمعان الشمس ، استوقفنى وقال لى بلهجة الجنوب المحببة : « لماذا كل هذا الاسراع يادكتور ؟ ليس هذا هو السبيل الأمثل تحت شمس فلوريدا الدافئة .

تعال هنا واجلس على احد هذه الكراسى الهزازة وساعدنى على ممارسة فن من اهم فنون الحياة » . فأجبت متحيرا : « اساعدك على ممارسة فن من اهم فنون الحياة ! » فأجاب : « نعم ! فن يكاد يختفى من الوجود ، فليس هناك كثيرون يعرفون كيف يؤدونه اليوم » . فسألته : « حسنا . أرجوك ان تخبرنى عنه . فانى لا اراك فى جلستك هذه تمارس أى فن » .

فأجسب : « اى ، نعم ! انى امارس فن الجلوس فى الشمس . فاجلس هنا ودع الشمس تسقط على وجهك ، انها دافئة ولها رائحة ذكية ، انها تشعرك بالسلام يدب فى داخلك . هلا فكرت ذات يوم فى الشمس ؟ انها لا تسرع ولا تتهيج بل تؤدى عملها فى تودة وبدون ضوضاء انها لا تضغط على ازرار كهربائية ولا تجيب على تليفونات ولا تدق اجراسا ، انها فقط تستمر مضيئة وساطعة ، مع انها تؤدى عملا فى جزء من الثانية ، اكثر بكثير مما تؤديه انت او انا طيلة حياتنا . تأمل فيما تقوم به ، انها تفتح الازهار ، وتنمى الاشجار ، وتدفع الأرض ، وتنمى الزرع ، تنضج المحاصيل ، وتبخر المياه لترسلها مرة اخرى أمطارا لتروى الأرض ، انها بالاختصار توحى اليك بالسلام فى أعماقتك .

وانى حينما استرخى فى ضوء الشمس ، اشعر انها تسلط على شعاعها فيمنحنى القوة ، وذلك بالطبع لا يتأتى الا اذا صرفت الوقت الكافى جالسا فى ضوءها وحرارتها . ثم اختتم حديثه قائلا : « ارم بهذه الرسائل جانبا وتعال الى هنا وشاركنى متعة الجلوس فى الشمس » . فاتبعت نصيحته ، ولما توجهت الى غرفتى ، انجزت البريد فى وقت لا يذكر ، وبقي لى جزء كبير من النهار لنشاط آخر والجلوس فترة اطول فى ضوء الشمس .

وهنا لا يفوتنى ان اذكر اننى اعرف عددا عديدا من الناس الكسالى الذين قضوا حياتهم جلوسا تحت اشعة الشمس ومع ذلك لم يؤدوا عملا يذكر . ان هناك فارقا عظيما بين الجلوس والاسترخاء للراحة والمتعة ، وبين مجرد الجلوس فقط ، لآنك اذا جلست هادئا وتفكرت فى الله وجعلت نفسك فى توافق معه لتقبل منه القوة فتفيض فى أعماقك ، فان الجلوس فى هذه الحالة ليس كسلا ولكنه فى حقيقة امره امثل السبل لتجديد القوى ، فانك عن طريقه تحصل على القوة الرائعة ، هذا النوع من القوة الذى تستطيع أنت ان تدفعه من أعماقك ، لا النوع الذى يسوقك امامه .

والسر يكمن فى ان تحفظ العقل هادئا مبتعدا عن كل ما يثيره وان تمارس التفكير الملىء بالسلام . ان جوهر هذا الفن هو ان تحفظ الخطى وثيدة ، وان تؤدى مسئولياتك بأقل جهد ممكن ، وخير لك ان تبتدع لنفسك وسيلة أو وسيلتين تتخصص فيهما وتتقنهما فى تأدية أعمالك ، فتصبح خبيرا ، عن طريقتهما ، فى ممارسة هذه القوة الهادئة السهلة .

وأحسن مثل لهذه السبل هو ما خبرته فى الكابتن ادى ركنباكر ( Eddie Rickenbacker ) ، فمع أنه رجل مشغول جدا الا انه يؤدى عمله بطريقة توحى أنه يحتفظ بكثير من القوة . ولقد اكتشفت أحد عناصر سره عن طريق الصدفة . كنت أقوم واياها يوما بعمل أحد الأشرطة للتليفزيون ، وقد اكد لنا المختصون ان الأمر لن يستغرق كثيرا من الوقت ، مما يتيح له الفرصة الكافية لياشر أعماله اليومية المتعددة ، ولكن التصوير

استغرق فترة أطول بكثير مما كنا نتوقع ، ومع ذلك لاحظت أن الكابتن لم يظهر أية علامة للتهيج فلم يتبرم أو يقلق ، ولم يزرع الغرفة جيئة وذهابا ، ولم يتصل بمكتبه حائقا أو مغيفا ، ولكنه على النقيض من ذلك تقبل الوضع الراهن راضيا . وكان بداخل الاستوديو كرسيان هزازان قديمان معدان لمشهد من مشاهد رواية خلاف تلك التي كنا نقوم بتصويرها ، فأخذ واحدا منهما وجلس عليه في غاية الهدوء والسكينة .

ولما كنت شديد الإعجاب بهذا الرجل ، فقد راعنى تصرفه هذا وسألته : « أعرف أنك جد مشغول ، وانى لندھش للطريقة التي تجلس بها هادئا ساكنا يملأ السلام جوانحك ، فمن أين لك هذه الرصانة وهذا الهدوء » .

وكنت أنا نفسى آنئذ قلقا لانى شعرت أننا اخذنا الكثير من وقته ، ولكنه أجابنى بابتسامة عذبة : « اننى امارس ما تعظ أنت به . فتعال واجلس بجانبى ، وتقبل الامر ببساطة » . فجذبت الكرسي الآخر وجلست هادئا بجانبه ، واخيرا قلت له : « أعلم أن ذلك أسلوب خاص تستحوذ بواسطته على مثل هذا الصفاء ، فهلا أخبرتنى عنه ؟ » وتحت الحاحى تخلى الرجل عن تواضعه ، وقدم لى الوصفة التي يمارسها باستمرار ، ولقد استخدمتها فعلا فوجدتها بالغة الأثر ، ويمكن تلخيصها فيما يلى :

١ — استرخ جسميا ومارس هذا الاسترخاء بضع مرات يوميا بأن تفرد كل عضلة من عضلات جسمك ، وتخيل نفسك عبارة عن قنديل بحر ، لا تتحرك فيه عضلة واحدة . كون لنفسك صورة ذهنية عن جوال من القماش الخشن ملئ بحبات البطاطس وأن هذا الجوال تمزق وخرجت حبات من البطاطس تتدحرج منه ، تخيل نفسك مثل هذا الجوال ، فهل هناك ما هو أكثر استرخاء من زكية من القماش الخشن وفارغة في نفس الوقت ؟ .

٢ — أما العنصر الثانى في هذه الوصفة فهو « أن تفرغ عقلك بضع مرات كل يوم من كل انواع الاثارة والبغضة والاختفاق وخيبة الأمل وكل ما يعكر الصفاء ، فانك اذا لم تفرغ عقلك مرارا وبصفة مستديمة ، فان

هذه الأفكار التعسة ستجتمع ويحتاج امرها الى عملية تفجير كبرى  
للتخلص منها .

٣ - اما الامر الثالث فهو ان تفكر تفكيرا روحيا ، ومعنى ذلك ان  
تتجه بذهنك الى الله في فترات منتظمة ثلاث مرات يوميا على الأقل .  
« ارفع عينيك الى الاعالى من حيث يأتى عونك » . فان هذا يجعلك في  
توافق وانسجام مع الله ويملا قلبك بالسلام .

ولقد اعجبت بهذا البرنامج ذى الثلاث نقاط ومارسته في حياتى منذ  
بضعة اشهر ، وهو وسيلة مذهشة في الحصول على الهدوء وعلى الحياة  
المبنية على طريقة ممارسة الأعمال في سهولة ويسر .

ولقد تعلمت من صديقى الدكتور ز . تيلور بركوفتز ( Z Taylor )  
( Bercovitz ) من مدينة نيويورك ، كثيرا عن فن العمل في هدوء وسكينة ،  
فحينما يشد عليه ضغط العمل ، وتمتلىء عيادته بالمرضى وتتلاحق المكالمات  
التليفونية ، يتوقف فجأة ، ويتكىء على مكتبه ويتحدث الى الرب بطريقة  
طبيعية ولكنها في نفس الوقت مليئة بالاحترام . وانى شخصا احب اسلوب  
صلاته ، وقد اخبرنى انها شئ شبيه بهذا الكلام : « يارب اننى اجهد  
نفسى اكثر من اللازم ، وقد أصبحت عصبيا ، وهأنذا أقدم النصيح للآخرين  
ليمارسوا حياة الهدوء ، وعلى بالتالى ان امارسها انا نفسى ، فأرجوك ان  
تلمسنى بسلامك الشافى وأن تهبنى الاطمئنان والهدوء والقوة وان تعيننى  
على ان احتفظ بقوة أعصابى حتى استطيع ان أقدم العون لأولئك الذين  
يلجأون الى » . وبعدها يقف هادئا لمدة دقيقة او اثنتين ، ثم يشكر الله  
ويبدأ في مزاوله عمله بقوة كاملة تناسب في سهولة .

وحينما يقوم بزيارة بعض المرضى في المدينة ، كثيرا ما يجد نفسه في  
زحمة مرور وله طريقة فذة في استخدام مثل هذه الأوقات المثيرة كفرص  
للراحة والاسترخاء فانه يبطل محرك السيارة ويفوص في مقعده . ملقيا  
رأسه الى الوراء ويفعل عينييه ، والمعروف عنه أنه في بعض الأحيان  
قد ينعس ، ويقول هو انه لا يهتم اذا غفا فان أصوات نفير السيارات  
المجاورة ستوقظه حينما يستأنف المسير . وفترات الراحة هذه قد تستغرق

دقيقة أو اثنتين ولكن لها قيمة فعالة في تجديد القوى . وكم تدهش اذ تعرف كم لديك من الدقائق وكسورها في اثناء اليوم لترتاح وتجدد قواك ، فحتى في هذه اللحظات القصيرة يمكنك ان تلجأ الى قوة الله وتحصل على الهدوء والسلام ، فليس طول الوقت الذي تقضيه في الاسترخاء هو الذي ينيلك القوة ، ولكنه نوع هذا الاختبار .

قيل لى ان روجر بابسون ( Roger Babson ) الاخصائى الشهير، كثيرا ما يذهب الى كنيسة خالية ويجلس في هدوء ، وقد يقرأ ترنيمة او اثنتين وبذلك يحصل على الراحة وتجديد القوى .

وقيل عن ديل كارنيجى ( Dale Carnegie ) انه حينما كان يحس بضغط العمل ، كان يترك مكتبه ويلجأ الى كنيسة مجاورة ويقضى ربع ساعة في صلاة وتأمل ، ولا يترك مكتبه لهذا الغرض الا حينما يكون العمل على اشده ، وهذا يبرهن على ان الرجل كان يتحكم في الوقت ، لا الوقت هو الذى يتحكم فيه ، وهو في نفس الوقت يبين ان الرجل كان دقيق الملاحظة لثلا يستفحل التوتر لدرجة لا يمكن معها التحكم فيه .

في احدى الليالى تقابلت مع صديق في القطار من واشنطن الى نيويورك ، وكان هذا الرجل عضوا بمجلس الشيوخ ، واخبرنى انه في طريقه ليتحدث في دائرته الانتخابية ، ثم اضاف ان هؤلاء الناخبين بالذات خصماء عنيدون وقد يسببون له كثيرا من المتاعب ، ومع انهم لم يكونوا يمثلون سوى جزء صغير من دائرته الا انه قرر ، مع ذلك ، ان يواجههم على كل حال . ثم عقب قائلا : « انهم مواطنون امريكيون وانا ممثلهم ، ولهم كسل الحق في مقابلتى اذا رغبوا في ذلك » فاجبته : « ولكنك لاتبدو قلقا لهذا الأمر » فقال : « لا ! اننى اذا انتابنى القلق فيسنتقلب كل شيء معى راسا على عقب ، ويفلت زمام الأمر من يدي » .

فسألته : « هل لديك وسيلة خاصة لمعالجة مثل هذا الموقف المتوتر ؟ » فاجاب : « اى ، نعم ! انهم سيحدثون كثيرا من الضوضاء ولكن لدى وسيلتى الخاصة لمجابهة مواقف التوتر هذه ، فانى سأتنفس بعمق واتحدث بهدوء وبصراحة وبطريقة حبية ، واشعرهم بالاحترام ، وسأملك

عواطفى واثق بالله انه يخرجنى سالما » ثم اُضاف عضو الشيوخ : « لقد تعلمت حقيقة هامة وهى انه فى اى موقف على المرء أن يكون وديعا ، ويحتفظ بهدوئه ، ويتخذ موقفا ودودا ، ويكون له ايمان بالله ، ويعمل كل ما فى وسعه . فاذا فعل ذلك تحولت الظروف لصالحه » ولا يخالجنى اى شك فى قدرة هذا الرجل على أن يحيا ويعمل دون توتر ، بل — أكثر من ذلك أن يحصل على القدرة على تحقيق أهدافه .

بينما كنا نقوم ببعض الأعمال الانشائية فى مزرعتى فى بلدة بولنج القريبة من نيويورك لاحظت أحد العمال وهو يجرف كومة من الرمال ، وكان منظره وهو يؤرجح الجاروف الى العلاء غاية فى الروعة والجمال . كان عاريا الى الوسط وجسمه النحيل ذو العضلات المفتولة يعمل فى دقة وتناسق وارتباط ، وكان الجاروف يرتفع وينخفض فى ايقاع تام . كان يدفع الجاروف الى الكومة وينحنى عليه بجسمه النحيل ليساعد على ملئه بالرمال ، ثم فى حركة رائعة ومنسجمة يرفعه الى أعلى ليفرغ حمولته ، ثم يهبط مرة أخرى ليميد نفس العملية من ملء وتفريغ فى حركة متزنة . ولقد شعرت آنئذ أن المنظر يغرينى على الفناء منسجما مع حركة هذا العامل ، والواقع انه هو نفسه كان يصدر بالفناء . ولم يدهشنى بعدئذ أن أخبرنى رئيس العمال أن هذا العامل بالذات يعتبر من أمهر العمال واحسنهم ، وقد وصفه بأنه رجل مرح ويلذ للمرء أن يعمل معه . رهسا نجد رجلا هائلا يتفتح بحياة سعيدة تنبع من قوة مبهجة ، فكان بحق سيد فن العمل فى سهولة ويسر .

ان عدم التوتر ينتج عادة عما يشعر به المرء من قوة داخلية وانتعاش وهذه العملية يجب أن يداب عليها المرء بصفة مستمرة ، اذ المفروض أن يكون على اتصال وثيق بنبع القوة الفائض الذى يخرج من عند الله ، يملأ الانسان ، ثم يعيد الانسان هذه القوة لله مرة أخرى لتجديدها . وحينما يحيا المرء فى توافق مع عملية تجديد القوى هذه فانه يتعلم هذه الصفة التى لا يمكن الاستغناء عنها الا وهى الهدوء والاسترخاء والعمل بطريقة السهولة واليسر .

والآن نتساءل كيف يمكنك أن تحذق هذا الفن ؟ وهانذا أقدم لك عشرة قواعد تساعدك على أداء عملك دون كثير عناء . جربها فقد نجحت في أن تخلق من العسير سهلا ، فستساعدك على أن تهذا وتنساب بداخلك القوة في سهولة :

١ — لا تظن في نفسك أنك تحمل العالم على كتفك . لا تجهد نفسك أو تعاملها في جدية زائدة .

٢ — وطد العزم على أن تحب عملك وحينئذ سيصبح عملك غبطة لا مشقة ، وقد لا يحتاج الأمر الى أن تغير عملك لأنك حينما تغير نفسك فستتغير نظرتك الى عملك .

٣ — ضع مخططا لعملك ثم نفذ هذا المخطط . ان نقص النظام يخلق شعور « الزحمة بدون فائدة » .

٤ — لا تحاول أن تنجز كل شيء في الحال ، لأنه لهذا السبب يمتد الوقت أمامك . وانتبه الى الحكمة البالغة التي تحدث عنها الكتاب المقدس: « افعل شيئا واحدا » .

٥ — ليكون لك صورة ذهنية صحيحة عن عملك ، واذكر ان السهولة أو الصعوبة في أدائه تعتمد على تفكيرك إزاءه ، فإذا فكرت أنه صعب فستجعله صعبا ، أما إذا فكرت أنه سهل فسيصبح سهلا .

٦ — كن كفئا في عملك . « ان المعرفة قوة » فاتقن عملك لأن أسهل السبل لأداء العمل هو السبيل الصواب .

٧ — مارس حياة الهدوء والاسترخاء . فالسهولة أنجع السبل للانجاز ، ولذلك فلا حاجة الى الضغط والاجهاد ، وعليه فلتكن خطواتك متلائمة .

٨ — درب نفسك على الا تؤجل عمل اليوم الى غد ، اذ ان ترا كم الاعمال المهمة يزيدك تعباً ونصباً ، ولذلك فتمم عملك كما هو مطلوب منك .

٩ — صل لأجل عملك ، فبذلك تحصل على كفاية هادئة .

١٠ — خذ لنفسك « الشريك غير المنظور » ، وستدهش لمقدار الثقل الذى يرفعه عن كاهلك . فان الله موجود فى البيت وفى المكتب وفى المصنع وفى المخزن وفى المطبخ كما هو موجود فى الكنيسة ، وهو يعرف عن عملك أكثر مما تعرف انت عنه ، ومعاونته لك ستجعله سهلاً عليك .



## كيف تكسب محبة الناس؟

علينا أن نعترف بالواقع وهو أننا نتوق أن يحبنا الناس . قد تسمع شخصا يقول : « أنا لا أبالي أن احبني الناس أم أبغضوني » فإذا ما تطرق الى سمعك مثل هذا الكلام ، فكن على يقين انه لا يقرر الحقيقة .

قال وليم جيمس العالم النفسى : « من أعبق الحوافز فى الطبيعة الانسانية الرغبة فى أن يقدرنا الناس » . فالرغبة فى أن يحبنا الآخرون ويجعلونا ويسعون وراءنا ، أمر أساسى فى حياتنا .

أجرى استفتاء بين طلبة المدارس العليا حول هذا السؤال : « ما أهم ما تصبو اليه فى الحياة ؟ » فكانت اجابتهم بأغلبية ساحقة هى أنهم ييغون أن يكونوا مشهورين . وينطبق نفس هذا الاحساس على البالغين أيضا ، وانه لمن المشكوك فيه كثيرا أن يوجد شخص يمكن أن يتغاضى عن رغبة محبة الناس له واجلالهم لذاته ، أو كسب مودة رفقاءه .

ولكى تحصل على الشهرة ، لا تسع وراءها ، فانك اذا جاهدت معتمدا الحصول عليها فستفلس من بين يديك . ولكن حاول أن تكون واحدا من أولئك الأشخاص النادرين الذين يقول عنهم الآخرون : « انه حقا

يمتلك شيئا » وحينئذ تيقن انك تسير في الطريق السوى ، وانك ستكسب محبتهم بلا مراء .

ودعنى احذرك ، انه مهما بلغت شهرتك فلم تتمكن من كسب محبة جميع الأفراد على السواء ، اذ ان بالطبيعة الانسانية مراوغة غريبة ، بحيث تجد ان بعض الناس لا يحبونك وبدون سبب ظاهر . ولقد وجدت رباعية شعرية على احد جدران جامعة أوكسفورد تقول :

« انى لا احبك يا دكتور فيليب

والسبب في ذلك غير معروف لدى

انما انا متأكد من شيء لا خلاف عليه

وهو انى لا احبك يا دكتور فيليب »

وهذا القول يدل على ما فى الطبيعة البشرية من مكر وخداع ، اذ ان مؤلفه لم يحب الدكتور فيليب دون ان يدري لذلك سببا ، ولكن كل ما عرفه هو انه لا يحب الرجل على الاطلاق واغلب الظن انه لم يكن لديه سبب معقول ، لان هذا الدكتور بالذات كان رجلا ظريفا ، ولو أتيح لمؤلف هذه الأبيات التعرف عليه فريما كان قد أحبه ، ولكن الدكتور المسكين لم ينل حظا من الشهرة مع هذا المؤلف . وقد يكون مرد ذلك الحاجة الى « التفاهم » ، هذا الأمر المحير اذ بواسطته « نتواعم » مع بعض الناس او لا نتواعم ، وفي كلتا الحالتين بدون سبب واضح .

« نالغالى » والزمينه يثونه على الأرض كوننا وانا احلامهم الجاهلون قالوا لارواحهم<sup>١٢</sup> والكتاب المقدس نفسه يعترف بهذه الحقيقة المريرة عن الطبيعة البشرية اذ يقول : « ان كان ممكنا فحسب طاقتكم سالوا جميع الناس » ( رومية ١٢ : ١٨ ) . والكتاب المقدس كتاب واقعى اذ يعترف البشر وامكانياتهم اللامحدودة ونقائصهم ايضا . وقد نصح التلاميذ انهم اذا ذهبوا الى قرية وحاولوا استمالة الناس اليهم ولم يفلحوا ، ففى هذه الحالة ينفضون حتى الغبار الذى لصق بأرجلهم ثم يتركونها . « وكل من لا يقبلكم

فاخرجوا من تلك المدينة وانفضوا الغبار أيضا عن أرجلكم شهادة عليهم»  
( لوقا ٩ : ٥ ) . وهو بذلك يريد أن يخبرهم أنه من الحكمة ألا يثأروا كثيرا إذا ما فشلوا في الحصول على الشهرة التامة بين القوم .

ومع ذلك فهناك وصفات خاصة واجراءات معينة اذا ما اتبعتها بامانة فستجعلك شخصا محبوبا بين الناس ، وتستطيع أن تتمتع بصلات شخصية مرضية حتى ولو كنت شخصا ( صعبا ) أو بطبيعتك خجولا، منطويا ، معتزلا ، فانك بواسطتها تجعل من نفسك انسانا يتمتع بصلات سهلة وعادية وطبيعية ومسرة مع الآخرين .

ولا أستطيع أن أحثك بالقدر الكافي أن تعبر هذا الموضوع اهتماما خاصا وتعطيه من وقتك وجهدك ما يستحق لتدركه ، اذ بدونه لن تستطيع أن تسعد أو تنجح ، لأن الفشل في هذا المضمار سيؤثر عليك تأثيرا نفسيا شديدا . فكونك محبوبا من الناس يعنى أكثر كثيرا من اشباع الذات ، مع ما لهذا من أهمية للنجاح في الحياة ، ولكن الصلات الشخصية الطبيعية المرضية تفوق ذلك في الأهمية .

ان الشعور بعدم الحاجة الى الشخص أو الرغبة فيه من اقصى المشاعر الانسانية المدمرة ، فبقدر ما يحتاج الناس اليك ويسعون وراءك، بقدر ما تصبح انسانا منطلقا ومتحررا . ان « الذنب المنفرد » ، والشخصية المنعزلة ، والانسان المتقاعد ، كل هؤلاء يعانون تعاسة لا يمكن وصفها ، ولكي يدافعوا عن ذواتهم فانهم ينطوون على أنفسهم أكثر ، وهذا النمو الداخلى يحرم طبيعتهم المنطوية من النمو الطبيعى الذى يتمتع به الشخص الذى يبذل من ذات نفسه لأجل الآخرين . فاذا لم تتخلص الشخصية من ذاتها وتصبح ذا نفع للآخرين ، فانها تمرض وتموت . أن شعور المرء بعدم الحاجة اليه أو الرغبة فيه يجلب الخيبة والشيخوخة والمرض . فاذا ما انتابتك مثل هذه المشاعر فعليك أن تقوم بعمل شئء ازاءها ، فانها لا تعنى حياة تعيسة وحسب ، ولكنها ذات اثر بالغ عليك من الناحية النفسية . واولئك الذين يعالجون ادواء الطبيعة البشرية كثيرا ما يجابهون مثل هذه الحالات ويدركون نتائجها السيئة .

كنت مرة في حفل غداء لنادى «نروتارى» وكان يشاركنا المائدة طبيبان، أحدهما تقدمت به السن وأحيل الى التقاعد منذ بضع سنوات ، والآخر صغير السن يتمتع بشهرة فائقة في كل أنحاء المدينة ، ودخل الأخير تبدو عليه علامات التعب واستلقى على كرسي يئن من التعب والارهاق ، ثم تاوه قائلا : « كم أود لو يصمت رنين التليفون . انى لا أستطيع أن أتوجه الى أى مكان لأن الناس يطلبوننى طيلة الوقت . ليتنى أستطيع أن أضع مسكنا لهذا التليفون » ! .

فعمد الطبيب الشيخ قائلا : « اننى أعرف ما تشعر به يا جم ، لانى اجتزت في نفس الطريق من قبل ، ولكن كن شكورا لأن التليفون يرن ، وطب نفسا لأن الناس يرغبون فيك ويحتاجون اليك » ، ثم أضاف في كثير من الرثاء : « لا يتصل بى أحد بعد ، وكما أتوق أن أسمع رنين التليفون مرة أخرى . لا يحتاج الى أحد ولا يرغب في أى شخص . لقد أفل نجمى » . وبداننا نفكر فيما قاله هذا الطبيب الشيخ ، نحن الذين نقوم بنشاط جسم ونشعر في كثير من الأحيان بالارهاق والتعب .

جاءتنى مرة سيدة في منتصف العمر شاكية من انها ليست على ما يرام . كانت غير راضية وتعبسة . وأخذت تقول : « مات زوجى وكبر الاولاد ، ولم يعد لى مكان بالمنزل . ان الناس يعاملوننى برفق ولكن بدون اهتمام . كل واحد منهم مشغول بما يعنيه وأما انا فلا يحتاج الى أحد ولا يرغب في أحد ، وانى اتساءل ايمكن أن يكون هذا سبب وعكسى ؟ والواقع أن مثل هذا الشعور قد يكون السبب الاساسى فيما عانته .

في إحدى المؤسسات التجارية ، رأيت مؤسس الشركة وكان رجلا شيخا جاوز السبعين من عمره ، يمشى متسجرا على غير هدى . وبينما كان ابنه رئيس الشركة الحالى مشغولا بالتليفون ، أخذ الرجل يتحدث الى مكتبها وقال : « لماذا لا تؤلف كتابا عن كيف تتقاعد ؟ انى في مسيس الحاجة الى مثل هذا الكتاب . لقد كنت أظن انه شىء جميل أن يتخلص المرء من أعباء العمل ، ولكنى اكتشفت الآن أن أحدا لا يعبر ما أقول اهتماما . كنت أتخيل اننى شخص مشهور ولكنى حينما آتى الى المكتب

واتخذ لى مجلسا فيه ، يحيينى الجميع ثم ينسون وجودى ، فخير لى اذا أن ابتعد عنهم وافسح لهم الطريق . ان ابنى يقوم بادارة المؤسسة على اكمل وجه ، ولكنى كنت اود أن يشعرونى ، ولو قليلا ، أنهم فى حاجة الى .

ان مثل هؤلاء الناس يعانون أشقى وأتعس اختبار فى حياتهم . ان رغبتهم العميقة هى أن يسعى الناس وراءهم ، ولكن رغبتهم لا تتحقق . انهم يريدون من الناس أن يقدروهم ويجلوهم اذ ان هذا مطلب أساسى فى الحياة . ولكن هل مثل هذا المطلب مقصور على سن التقاعد فقط ؟ ان الناس فى جميع اطوار الحياة يتمنون أن يكونوا مرموقين ، وهناك المثال :

أخبرتني فتاة فى ربيعها الحادى والعشرين انها لم تكن مرغوبا فيها منذ ولادتها ، وقد أوحى اليها بهذا الشعور شخص ما ، وغاصت هذه الفكرة المزعجة فى أعماق عقلها الباطن مخلفة فيها شعورا كبيرا بالنقص واستنكارا للذات ، مما جعلها خجولا ، متخلفة ، منطوية على نفسها، منعزلة ، تهميسة . وكانت فى الواقع شخصية غير متكاملة ، وكان علاج هذه الحالة يستلزم تجديد حياتها الروحية ، وخاصة نوع تفكيرها . وحينما استجابت للعلاج واطلقت ما بداخلها من قدرات ، أصبحت شخصية محببة الى النفوس وعاد اليها هناؤها .

وثمة عدد كبير من الناس ، ليسوا بالضرورة فريسة للصراع النفسى اللاشعورى ، لم يتمكنوا من السيطرة على نفوسهم فى صراعهم مع الشهرة . انهم يحاولون جادين ، وقد يغالون فى تصرفاتهم ، بطرق قاسية عليهم ، ولكنهم يلجأون اليها لعلهم يستميلون الناس الى محبتهم . ولذلك فنحن نلاحظ اليوم فى أماكن كثيرة ، أناسا يأتون من الاعمال ما لا يريدون لرغبتهم الجامحة فى الحصول على الشهرة فى معناها السطحى كما يعرفه المجتمع الحديث .

اما واقع الحال فهو انه يمكن الحصول على الشهرة باتباع بعض الأساليب السهلة الطبيعية العادية . مارس هذه الأساليب باجتهاد تصبح رجلا محبوبا .

فاولا : كن شخصا مريحا ، بمعنى ان يرتاح الناس الى عثرتك .  
دون مشقة ، فانه يقال عن بعض الأشخاص : « انك لا تستطيع مجاراته »  
فبينك وبينه حاجز لا تستطيع أن تتخطاه . اما الشخص المريح فهو سهل  
المعشر ، طبيعي لا يعرف التكلف ، يتمتع باللطف والوداعة والبهجة .  
وحيثما تكون معه ، تشعر بالآلفة كما لو كنت ترتدى غطاء رأس انت معتاد  
عليه او معطفا اثيرا لديك ، بعكس الشخص الذي لا يتجاوب مع من حوله ،  
منطويا على ذاته ، فانه لا يستطيع أن يندمج مع الجماعة ، لانه يشعرك  
دائما انه خارج الدائرة ، فلا تعرف كيف تعامله ولا كيف يستجيب لمعاملتك .  
ولذلك فانك لا تشعر في محضره بالمرونة او السهولة .

كان بعض الشبان يتحدثون عن صبي يبلغ من العمر سبعة عشر عاما،  
وكانوا يحبونه غاية الحب وهذا بعض ما قالوه عنه : « انه لطيف المعشر،  
رياضي بارع ، وتسهل صداقته » . فمن الأهمية بمكان أن تربي في نفسك  
هذه الخلقة الطبيعية لأن مثل هذا الشخص يوصف عادة بأنه يتمتع بنفس  
كبيرة . أن صغار النفوس هم من يهتمون كثيرا بكيف تعاملهم ، ويدب الحسد  
في قلوبهم بخصوص مرتبتهم ومركزهم ، ويتمسكون بدقة بحقوقهم ، وهم  
في نفس الوقت جامدون ومن السهل أن تغضبهم .

ان اعظم مثل على صدق هذه الحقائق هو جيمس ا . فارلى  
( James A. Farley ) المدير السابق لعموم بريد الولايات المتحدة .  
قابلته لأول مرة منذ بضع سنوات خلت ، ثم التقيت به ثانية منذ بضعة  
شهور في حفل حاشد بالناس ، ولكنه ما كاد يرانى حتى نادانى باسمي ،  
وكانت هذه لفظة انسانية لم انسها ، وهى احدى الأسباب التى جعلتني  
اتعلق به دائما .

وقد وقعت حادثة لطيفة توضح سر هذا الرجل الذى اسستطاع ان  
يكتسب محبة الناس له ، فقد كان على مرة أن ألقى حديثا في فلادلفيا في حفل  
غداء عن « الكتاب والمؤلف » ، وكان يشاركني في هذا الحديث مستر فارلى  
ومؤلفان آخران . والحادثة التى انا مزعم أن أصفها لك ، لم يتسن لى رؤيتها  
بنفسي ، إذ حضرت متأخرا ، ولكن ناشر مؤلفاتى رآها ووصفها لى وهذا

مفادها : بينما كان خطباء الحفل يسرون في ردهة الفندق اذا بهم يهرون بوصيفة من المليونين تقف بجانب عربة محملة بالملاءات والمناشف وبعض اللوازم الأخرى لفرش الغرف ، ولم تكن الفتاة تعير هؤلاء القوم التفاتا وهم يمشون متحاشين عربيتها ، ولكن مستر فارلى تقدم اليها ، وضغط على يدها قائلا : « هالو . كيف حالك ؟ أنا جم فارلى . ما اسمك ؟ انتى مسرور برؤيتك » .

ويستطرد الناشر قائلا انه حينما التفت اليها بعد ان غادرت الجماعة المكان ، رآها وقد مغرت الدهشة فاهها وعلت وجهها ابتسامة جميلة . وكانت هذه الحادثة مثلا صارخا للشخص الذى تخلص من حب الذات ، نصار معشره لطيفا واستطاع ان يوطد علاقات ناجحة ووثيقة مع الآخرين .

أجرى قسم علم النفس باحدى الجامعات استفتاء عن الصفات التى يجب ان يتحلى بها الشخص ليكسب محبة الناس أو كراهيتهم . وقد وضعت مائة صفة من هذه الصفات تحت اختبار علمى دقيق ، فوجد ان المرء يجب ان يحوز على ست وأربعين منها ليستحوز على محبة الناس . ويبدو ان هذا امر غير مشجع اذا كان لا بد لك من الحصول على هذا العدد الوفير من الصفات لتصبح مشهورا . لكن المسيحية تنادى بصفة واحدة أساسية تدفع الناس لان ينزلوك من قلوبهم منزلة الحب الصحيح ، الا وهى ان تتحلى بالاهتمام العميق بالآخرين ، وتحبهم من كل القلب ، فاذا ما ربيت فى نفسك هذه الصفة ، تبعثها باقى الصفات المطلوبة .

فاذا لم تكن ذلك الشخص الذى يرتاح الآخرون الى معاشرته ، اشير عليك ان تحلل شخصيتك تحليلا دقيقا لتخلصها مما يعتورها من الصفات غير المحببة سواء اكانت ظاهرة ام مستترة . ولا تتوهم ان الآخرين لا يحبونك لنقص فيهم هم ، ولكن الأجدر ان تعتبر نفسك مسئولا عن هذه العلة ، ونعزم على ان تستكشفها وتتخلص منها ، وهذا امر يستلزم امانة دقيقة بل قد يحتاج الى أخصائيين ليساعدوك فى هذا المخيمار . والصفات التى يمكن ان ندعوها « خادشة » ربما قد تغفلت فى شخصيتك على مر السنين ، وكنت تظنها ضرورية للدفاع عن النفس ، او جاءت نتيجة لمواقف معينة منذ حداثتك ، ويغض النظر عن مصدرها ، فانك عن طريق دراسة

ذاتك علميا ويشعورك بالحاجة الى التغيير ، تستطيع التخلص منها ، ويتبع ذلك عملية رد اعتبار جديد لشخصيتك .

جاءنا رجل الى عيادة الكنيسة طالبا المعونة في اصلاح صلاته الشخصية ، وكان يبلغ من العمر حوالى خمسة وثلاثين عاما ، وكان من الأشخاص الذين يروق لك ان تتطلع اليهم مرتين اذا لم يكن ثلاث مرات ، فهو متزن الى ابعد حد وذو تأثير طاغ ، وحينما تتأمله سطحيا تدهش كيف لا يحبه الناس . وبدا الرجل يقص علينا سلسلة طويلة من الظروف السيئة والحوادث الاليمة عن فشله في علاقاته مع الناس ، ثم قال :

« اننى افعل ما بوسعى ، وأحاول أن اطبق المبادئ التى تعلمتها عن كيفية مجارة الناس ولكن كل جهودى تبوء بالفشل . فبرغم كل ذلك لا يحبني الناس والأدهى من ذلك أننى أدرك هذه الحقيقة » .

وبعد ان تحدثنا اليه ، لم يكن من الصعب علينا أن ندرك علته ، اذا كان حديثه يتسم بطابع الانتقاد المستمر ، ومع أنه حاول اخفائه ولكنه لم يستطع . وكانت له طريقة غير محببة في ضم شفقتيه ، توحى بنوع من التائب أو التوبيخ لمحدثه ، كما لو كان هو أكثر امتيازاً وترفعاً . وبالاختصار كان الترفع ظاهرة واضحة عليه وكان متصلبا لا مرونة فيه .

ثم اخذ يتسائل : « الا توجد وسيلة اغير بها ذاتى حتى يحبني الآخرون ؟ اليس هناك طريقة أنخلص بها لا شعوريا من الضرب على الوتر الخاطيء في معاملة الناس ؟ » وكان واضحا أن الشاب محب لذاته ومنطو على نفسه ، ولم يكن يحب أحدا الا نفسه فقط ، فكان يقيس ، لا شعوريا ، كل شيء حسب تفاعله معه ، ولذلك كان علينا أن نعلمه أن يحب الآخرين وينسى نفسه ، الأمر الذى كان يخالف تماما توازنه وأفكاره . ولكن كان هذا الاجراء حيويا تماما في سبيل حل مشكلته . لقد لاحظت أنه كثير التهيج مع الآخرين ويحقد عليهم في نفسه ، وان كان يحاول اخفاء هذا الصراع حتى لا يظهر اثره معهم ، ولكنه داخليا كان يحاول أن يجعل كل شخص حسب رايه هو . وقد لاحظ الناس هذه الصفة فيه وان لم يحاولوا أن يذكروها له ، ولذلك قامت الحواجز في معاملتهم معه .



ولما كانت افكاره من نحو الناس منفرة ، فقد تبع ذلك فتور في معاملته الشخصية معهم ، ولكنه كان من الكياسة بحيث لا يظهر امامهم خشنا غليظ الطبع ، ومع ذلك فقد فطن الناس ، لا شعوريا ، الى البرودة في معاملاته ، ولذلك « ابتعدوا عنه » مما سبب له المآ عميقا ، ويرجع السبب في معاملتهم له على هذا النمط ، الى انه هو سبق « فابتعد عنهم » اذ احب نفسه واعتبر ذاته فقط فلم يحاول ان يحب الآخرين . كان يعاني من حب ذاته ولا علاج لهذا الداء سوى محبة الآخرين .

وحينما كشفنا له حالته انتابته الحيرة والذهول ، ولكنه كان مخلصا حينما لجأ الينا وكان ينوى اتباع ما نشير به عليه ، ولذلك عمل على ان يحب الآخرين بدل حبه لنفسه ، وقد استلزم ذلك تغييرا جذريا في أسلوب حياته ، ولكنه أخيرا نجح فيما اراد . واحد الأساليب التي اقترحناها عليه هو انه قبل ان يهجع الى فراشه في المساء ، يقوم بكتابة قائمة بالأشخاص الذين قابلهم في خلال النهار ، كسائق سيارة نقل الركاب مثلا ، او بائع الجرائد ، ثم يصور في ذهنه كل شخص ممن ورد اسمه بهذه القائمة ويستحضر صورة وجهه في عقله ويفكر فكريا عطوفا نحو هذا الشخص ، ثم يصلى من أجل كل واحد منهم الى ان يغمر المحيط الذي يعيش فيه بالصلوات ، ولكل منا عالمه الخاص من الناس الذين يتعامل معهم ويختلط بهم بطريقة او بأخرى .

وكان أول شخص قابله في الصباح ، خارج محيط أسرته ، هو عامل المصعد في المنزل الذي يقطنه ، ولم يكن من عادته أن يخاطب هذا العامل بأكثر من كلمة صباح الخير بطريقة مصطنعة لا حياة فيها ، ولكنه في هذه المرة صرف بعض الوقت يتحدث مع هذا العامل وسأله عن أحوال أسرته وعن اهتماماته في الحياة ، فوجد أن للرجل وجهات نظر لها قيمتها وأن له اختبارات خلاقة ، فبدأ يرى قيمة جديدة لشخص لم يكن في نظره من قبل سوى انسان آلى يرتفع بالمصعد الى أعلى ثم ينزل به الى أسفل ، والواقع انه بدأ فعلا يحب هذا العامل ، كما ان ذاك ايضا بدأ يراجع افكاره من نحو هذا الشاب الذي لم يكن يعيره كثير اهتمام من قبل ، وبذلك توطدت بينهما علاقة ودية . قس على هذا المنوال ما حدث له مع أشخاص كثيرين .

وفي يوم من الأيام قال لى هذا الشاب : « ان العالم ملئ بالناس  
الظرفاء ولم اكن ادرى ذلك من قبل » . وحينما القى بهذه الملاحظة ، كان  
ذلك دليلا على انه فقد نفسه ، ولما خطا هذه الخطوة ، حسب قول الكتاب  
الحكيم ، قد وجدها ، فحينما فقد نفسه وجدها ، بل ووجد معها اصدقاء  
جددا كثيرين اذ قد تعلم الناس بدورهم ان يحبوه .

ولقد كان تعلم الصلاة لأجل الآخرين أمرا مهما في تأهيل هذا الشاب  
لأنك اذ تصلى من أجل شخص ما فانك تجنح الى تبسيط اتجاهك الشخصى  
نحوه ، وبذلك ترفع العلاقة بينكما الى مستوى أعلى ، فتفيض أجمل  
الفضائل من هذا الشخص اليك كما ينساب احسن ما فيك نحوه ، وحينما  
تتلاقى مثل هذه المشاعر العليا بين شخصين ، تتوطد بينهما رابطة عليا  
ايضا من التفاهم .

فمحببة الناس اذا هي أصلا انعكاس محبتك لهم . ان من أشهر رجال  
الولايات المتحدة هو المرحوم ول روجرز ( Will Rogers ) ، واحد  
العبارات المميزة التى فاه بها هذا الرجل هي : « لم أقابل شخصا واحدا لم  
أحبه » . قد ترى في هذا شيئا من المبالغة ولكنى متأكد ان ول روجرز كان  
يعنى ما يقول ، لأن هذا فعلا كان شعوره نحو الآخرين ، ونتيجة لذلك فتح  
الناس له قلوبهم كما تتفتح الزهور لأشعة الشمس .

وقد يقدم بعضهم هذا الاعتراض الواهى وهو أنه من الصعب أن نحب  
بعض الناس . ونحن نسلم أن بعض الناس بالطبيعة لهم جاذبية أكثر من  
غيرهم ، ولكن المحاولة الجادة للتعرف على أى شخص ستكشف أن لديه  
صفات نبيلة بل محببة .

كان أحدهم يعانى من عدم قدرته على التغلب على مشاعر السخط من  
نحو بعض الأشخاص الذين يختلط بهم ، فكان يحمل لبعضهم بغضا شديدا  
لأنهم كانوا يسببون له ازعاجا شديدا ، ولكنه تغلب على هذه المشاعر بأن  
جهز قائمة مستوفاة بكل الصفات المحببة في هؤلاء الأشخاص الذين سببوا  
له الاثارة والازعاج ، وبات يضيف صفات جديدة لهذه القائمة يوميا ، وقد  
انتعش اذا وجد أن هؤلاء الناس الذين ظن أنه لا يحبهم ، يتمتعون بمزايا

كثيرة جذابة والواقع ان الامر اختلط عليه اذ كيف ساع له ان يكرههم من قبل وهم يتمتعون بمثل هذه الصفات النادرة ، وبالطبع في الوقت الذي كان هو يحاول ان يكتشف فيهم هذه الصفات الجميلة ، كانوا هم بدورهم يفعلون نفس الشيء نحوه .

فاذا كنت قد قطعت مرحلة من الحياة دون ان تكون لك علاقات طيبة مع الآخرين ، فلا تتوهم انك عاجز عن التغيير ، ولكن عليك ان تقوم بخطوات ثابتة واكيدة لحل هذه المعضلة . ان في مقدورك تغيير الوضع وان تصبح رجلا مشهورا ومحبويا ومكرما ، هذا اذا رغبت في بذل الجهد المطلوب . ودعنى اذكرك ، كما اذكر نفسى ، ان اكبر مأساة يواجهها الشخص العادى هى أننا نصرف معظم حياتنا محاولين اصلاح اخطائنا .

فاننا قد نرتكب غلطة ونحتضنها ونرعاهها ولا نحاول تغييرها كإبرة مكسورة فى مجرى اسطوانة فى فوتوغراف ، وبذلك نسمع لحنا مشوها المرة بعد الأخرى . فنحاول اذا أن ترفع الإبرة من الجرى وحينئذ يختفى النشاز ويحل الانسجام محله ، لاتصرف وقتا أكثر فى حياتك محاولا اصلاح اخطائك فى علاقاتك الانسانية ، بل اصرف باقى حياتك مهذبا ما لديك من امكانيات عظمى للصدقة والود ، لأن العلاقات الانسانية امر حيوى للحياة الناجحة السعيدة .

وثمة عامل آخر هام فى كسب محبة الآخرين وهو أن تحاول أن ترفع من نفسياتهم ، لأن النفس هى جوهر شخصياتنا ولذلك فهى مقدسة لدينا ، وكل شخص تساوره رغبة طبيعية بأن يشعر الناس بأهميته ، فاذا ما حاولت أن احط من قدرك وبالتالي أشعرتك بعدم اهميتك ، فقد تتظاهر بالضحك ، ولكن فى الواقع قد جرحتك جرحا عميقا ، اننى حينما اظهر فظاظة من نحوك ، فقد تكون انت كريما وتعاملنى بلطف ، ولكذك اذا لم تكن على درجة كبرى من النمو الروحى ، فانك لن تستطيع أن تحبنى كما يجب .

ومن ناحية أخرى اذا رفعت من احترامك لنفسك وساهمت فى اشعارك بقيمتك الشخصية ، فانى بذلك اظهر اجلالا لذاتك ، وقد عاونتك على أن

تظهر الجانب الأفضل في نفسك ، ولذلك فأننت تقدر ما قمت به من نحوك ،  
ويغمرك شعور العرفان بالجميل ويزداد حبك لى .

قد يكون تصغير ذات شخص آخر بصورة مخففة ، ولكن لا يستطيع  
المرء أن يقدر قيمة الجرح العميق الذى ينجم عن عبارة عابرة أو عن موقف قد  
لا يقصد منه الاساءة . وهناك طريقة بها تجرح شعور الآخرين وتحقر ذواتهم  
حينما تكون فى جمع من الأصدقاء ويلقى أحدهم دعابة يضحك منها الجميع  
فرحا وتقديرا ، فانتظر حتى تهدأ الضحكات ، ثم قل معلقا على ما سمعت :  
« حقا انها نكتة لطيفة بدون شك ، ولقد قراتها فى إحدى المجلات السيارة  
فى الشهر الفائت » وبالطبع سيثير مثل هذا القول فى نفسك شيئا من  
الاحساس بأن يعرف عنك الآخرون أنك رجل واسع الاطلاع ، ولكن هلا  
فكرت فى شعور ذاك الذى القى النكتة ؟ .

لقد سلبته متعة انه القى نكتة لطيفة ، وقد زحزحته من مكانه  
المحفوظة بين الجماعة واغتصبها لنفسك ، بل الواقع أنك استلبت الهواء  
الذى يملأ اشعرته وتركته محسورا مهانا . لقد أراد أن يستمتع بمكانة  
مرموقة للحظات وجيزة ، ولكك حرمة هذا الشعور الجميل . ولا تظن أنك  
ستزداد قيمة فى عيون أحد من الحاضرين . فكم بالحرى فى عيني ذاك الذى  
لقى النكتة ؟ ! ولذلك فيجب أن تترك القوم فى حالهم سواء راقى لك الدعابة  
أو لم ترق .

واذكر أن الرجل قد يشعر بشيء من الخجل والارتباك ، وكسان فى  
امكانك أن تتجاوب معه فتشمره بالسعادة . فلا تحاول أن تقلل من قيمة  
الناس بل اعمل على رفع شعورهم لذواتهم وبذلك تكسب محبتهم .

فى أثناء كتابة هذا الفصل ، استمتعت بزيارة صديق عزيز على هو  
الدكتور جون و . هوفمان John W.Hoffman ) الذى كان ذات يوم  
رئيسا لجامعة اوهايد الوسطية ، وبينما كنت اجلس وياه فى مدينة باسادينا  
أدركت من جديد قيمة هذا الرجل عندى . فمئذ سنين خلت ، وبالذات فى  
الليلة التى سبقت تخرجى من الكلية ، حضرنا معه وليمة مع « جماعة  
الاخوة » بهذه الكلية ، وكان هو رئيس الحفل والمتحدث فيه . وبعد انتهاء

الغذاء طلب منى أن أرافقه حتى منزله . كانت ليلة من ليالى يونيو القمرية الجميلة ، وأخذ الرجل يحدثنى فى أثناء الطريق عن الحياة والفرص المتاحة فيها ، ثم همس فى أذنى عن الفرصة اللامعة التى تنتظرنى فى العالم الذى أنا موثك أن الجبه .

ولما وصلنا الى مسكنه وضع يده على كتفى وقال : « نورمان ، لقد احببتك دائما وانى أثق بك . ان لديك امكانيات عظيمة وسأفخر بك على الدوام . وهذه صفات متأصلة فيك » . ولا شك انه أعطانى قيمة أكثر مما استحق ، ولكن ذلك أفضل بكثير من الحط من قيمة الانسان .

ولما كانت الليلة قمرية صافية الاديم ، وكانت تسبق تخرجى مباشرة وكانت الاثارة تملأ قلبى . فقد شعرت بعواطفى تتأجج فى داخلى ، فقلت له « أسعدت مساء » بعينين مغرورتين بالدموع حاولت أن اخفيهما عنه . وها قد مرت سنوات طويلة منذ ذلك الوقت ، ولكنى لم انس حديث تلك الليلة ولا كيف ألقاه على مسامعى . ولقد تعمق حبه فى قلبى طيلة هذه السنين .

ولقد اكتشفت بعدئذ انه قال مثل هذه العبارات لكثيرين من الفتيان والفتيات الذين أصبحوا فيما بعد رجالا وسيدات فى المجتمع . وقد احبوه بدورهم لانه احترم ذواتهم وعمل على رفع نفسياتهم ، ولقد استمر طيلة السنوات الماضية يكتب لى ولغيرى مهنا ومشجعا لأجل أمور بسيطة اديناها مع العلم أن كلمة موافقة منه تعنى لنا الكثير ، فلا غرابة اذا ان نال هذا الرجل الوقور محبة آلاف الناس الذين عرفوه ولاعجب فى ولائهم له .

فكل شخص تمد له يد العون ليصبح رجلا قويا نافعا فى المجتمع ، سيهيك بدوره ولاءه الذى لاحد له ، فحاول أن تبني اشخاصا كثيرين بقدر المستطاع وافعل ذلك دون انانية ، بل فقط لانك تحبهم وترى الامكانيات الكامنة فيهم . افعل هذا ولن تشعر بعد ذلك انك بحاجة الى الاصدقاء ، فان الكثيرين الذين خدمتهم سيذكرونك بالخير . ساعد الناس واغمرهم بحب صاف واصنع معهم خيرا وسترى ان تقديرهم لك ومحبتهم ايك ستفيض منهم اليك .

ان القواعد الأساسية لكسب محبة الناس ليست في حاجة الى شرح طويل او الى توكيد مضمّن ، لأنها في غاية البساطة وتعبّر بسهولة عن حقيقتها ، ومع ذلك فهانذا اضع أمامك عشرة قواعد تساعدك على كسب محبة الآخرين وتقديرهم .

ولقد اختبرت صحتها مرات لا حصر لها ، فمارسها بأمانة واخلاص الى ان تصبح خبيرا فيها وبذلك يحبك الآخرون :

١ — تعلم ان تتذكر الاسماء ، فان القصور في هذا الامر قد يفسر على انك لا تهتم بأصحاب هذه الاسماء الاهتمام الكافي . ان اسم الشخص عزيز عليه الى ابعد حد .

٢ — كن لطيف المعشر حتى لا تثقل على الناس معاشرتك ، كن كقطاة رأس مألوف لصاحبه ، كن ودودا مخلصا .

٣ — لتكن السهولة والمرونة من صفاتك بحيث لا يكدر صفوك مكرر .

٤ — لا تكن مغرورا ، واحذر التظاهر أمام الناس بأنك عليم بكل شيء بل كن طبيعيا ومتواضعا النفس .

٥ — كن لطيفا يرغب الناس في معاشرتك والاختلاط بك لينالوا بعشيرتك ما ينبت فيهم الأحاسيس الطيبة .

٦ — ادرس شخصيتك لتتقى العناصر « الخادشة » حتى تلك التي قد لا تشعر بها .

٧ — حاول ان تصلح بأمانة واخلاص وبطريقة مسيحية اى سوء تفاهم بينك وبين الآخرين ، سواء في الماضي أو في الحاضر . افرغ قلبك من كل الشكاوى .

٨ — مارس أن تحب الناس الى أن يصبح ذلك شيئا اصيلا في نفسك،  
واذكر ما قاله ول روجرز : « لم أقابل شخصا واحدا لم احبه » .

٩ — لا تقلت منك فرصة تهنئة شخص بنجاح ، او تعزية آخر لحزن  
او فشل .

١٠ — ليكن لك اختبار روحى عميق حتى تستطيع أن تعين اولئك  
الذين تقدم لهم يد المساعدة ، على أن يجابهوا الحياة بقوة اكثر وبتأثير افعال  
هبة الناس قوة يهبوك بها .





## وصفة للقلوب الجريحة

« أرجو أن تعطينى وصفة لازالة الهم والاسى » .

تقدم بهذا الطلب الغريب المؤثر رجل يعانى من الشعور بالعجز ، واخبره طبيبة المعالج ان ذلك لايرجع لاي مرض عضوى ، اذ كانت علقته فى قصوره عن ان يرتفع فوق احزانه ، لانه كان يشكو « ألما فى شخصيته » نتيجة حزن مفرط ونصح طبيبه بأن يلجأ لاستشارة روحية لعل فيها علاجه وهكذا جريا عن نسق الاصطلاحات الطبية ، كرر الرجل سؤاله : « أهناك وصفة روحية تستطيع ان تخفف آلامى الباطنية المستمرة ؟ اننى على يقين ان الحزن ضريبة يدفعها كل الناس ، واود ان اجابه كالاخرين تماما . لقد حاولت جهدى ولكنى لا اجد سلما » . ثم كرر نفس السؤال بابتسامة باهتة حزينة : « أعطنى وصفة طبية لعلاج الحزن والاسى » .

والواقع ان هناك « وصفة » للقلوب الجريحة ، واحدى عناصر هذه الوصفة هو النشاط الطبيعى . فان الذى ابتلى بالحزن عليه أن يتجنب العزلة واجترار آلامه واحزانه ، بل يجب ان يشغل نفسه ببرنامج نشاط طبيعى ليحل محل هذا التأمل العقيم الذى يضنى العقل ويزيد النفس مرارا والمأ ، لان الجهود العضلى يشغل حيزا من المخ وبذلك يرتفع عنه الضغط ويشمر بالراحة والصفاء .

نصح احد المحامين ، وكان رجلا ذا فلسفة صائبة وحكمة بالغة ،  
نصح سيدة هد الحزن كيائها ، بأن أحسن علاج للقلب الكبير هو : « أن  
تأخذ مرشاه للتنظيف وتنحنى على ركبتها وتجهد نفسها فى العمل . أما أحسن  
علاج للرجل فهو يأخذ فأسا ويقطع أخشابا الى أن يناله التعب والارهاق »

ومع ان هذه الطريقة لا تضمن العلاج الكافى لشفاء القلوب الجريحة،  
الا انها تعمل على تخفيف الالم على كل حال .

فهما يكن نوع آلامك فان أولى الخطوات هى أن تعزم عزما أكيدا  
على أن تهرب من مواقف الهزيمة التى ربما أحاطت بك ، مع مافى هذا الأمر  
من صعوبة، ثم تستأنف مرة أخرى حياتك العادية . خذ مكانك فى ركب  
الحياة الرئيسى فى مختلف انشغاطه ، استأنف علاقاتك بمعارفك القدامى ثم  
كون صداقات جديدة ، واشغل نفسك سيرا على الاقدام ، وركوبا على الخيل ،  
وسباحة ولعبا ، واجعل الدماء تجرى فى عروقك نشيطة ، واشغل نفسك تماما  
فى مشروع ذى قيمة ، وأملأ أيامك بالنشاط الخلاق ، ولا تنس ما للرياضة  
الجسدية من فاعلية ، واستخدم عقلك فى مشغوليات نافعة تطلق ما بداخله  
من طاقات . وتيقن انها مشغوليات تستحق الكفاح من أجلها ولها الطبيعة  
البناءة . ان الهروب السطحى عن طريق النشاط المحموم كإقامة الحفلات  
وارتشاف الخمر . قد يخفف الالم وقتيا ولكنه لا يشفيه .

ان الطريقة المثلى والطبيعية للتخلص من الأسى هى أن تفسح طريقا  
للتنفيس عن الحزن . وثمة وجهة نظر حمقاء متفشية فى وقتنا الحاضر وهى  
انه لا يجوز للمرء أن يظهر حزنه ، أى أنه ليس من اللائق أن يبكى ويعول  
أو ينفس عن حزنه بالطريق الطبيعى من بكاء ونحيب ، وفى هذا تجاهل  
لناموس الطبيعة ، إذ انه امر طبيعى أن يبكى المرء اذا ما حل بساحته الم  
أو حزن ، بل أن البكاء طريق للتنفيس وضعه الله القدير فى جسم الانسان  
ويجب أن يستخدم عند الحاجة اليه .

فإذا ما حاولت أن تكبح الحزن وتمنع التنفيس عنه وتحكم الصمام  
عليه ، فانك بذلك تهمل فى استخدام وسيلة وضعها الله فى جسمك للتخلص  
من وطأة الحزن وهى ككل الوسائل التى تؤدى عملا فى جسم الانسان وفى

الجهاز العصبى ، يجب أن تحكم ولكن لا تجحد على الإطلاق . فان بكاء رجل أو امرأة يعين على التخلص من الحزن والأسى ، ولكنى أحذر بشدة ألا تستخدم هذه الوسيلة بدون داع والا فانها تصبح عملية مألوفة ، لأنه اذا حدث ذلك فانها قد تتخذ طبيعة الحزن الشاذ وقد تتطور الى مرض عقلى ، ولذلك فالانطلاق بلا قيود من أى نوع امر محظور .

اننى اتلقى سيلا من الرسائل من اناس مقدوا احبائهم ويخبروننى انه من الصعب عليهم أن يذهبوا الى نفس الأماكن التى اعتادوا أن يرتادوها معا أو يلتقوا بنفسى الأشخاص الذين اعتادوا صحبتهم معا ، ولذلك يتجنبون هاته الأماكن المألوفة واولئك الأصدياء القدامى . واننى أعتبر هذه غلطة كبرى فان السر فى علاج الحزن هو أن يكون المرء عاديا وطبيعيا بقدر الامكان . ولا يدل هذا على الخيانة أو عدم الاكتراث ، لكن هذه الخطة ضرورية لتحاشي حالة الحزن اثناء ، إذ أن الحزن العادى امر طبيعى ، وتظهر طبيعته فى قدرة الشخص على ممارسة أعماله ومسئوليته كسابق عهده ، ولكن العلاج الأقوى والأعمق هو بالطبع العزاء العلاجى الذى ينجم عن الثقة بالله ، لان الوصفة الاساسية لعلاج القلوب الكسيرة هى بالضرورة الرجوع الى الله فى ايمان كامل وتفريغ العقل والقلب لديه ، والمثابرة على سكب النفس روحيا لديه ستجبر كسر هذه القلوب الكسيرة . ان هذا الجبل الذى يعانى أكثر مما عانى من سبقوه فى العصور السالفة ، يحتاج أكثر مما يحتاج ، الى أن يتعلم هذا الدرس الذى خبره أحكم رجال الدهور ، وهو أنه لا علاج لآلام البشرية جمعاء سوى استخدام الايمان القويم .

كان الأخ لورانس أحد عظماء من عاشوا على وجه هذه البسيطة وقد قال : « اذا كنا نود أن ندرك فى هذه الحياة سلام الفردوس الصافى ، فعلينا أن ندرب أنفسنا مع الله من الآن فى حديث مألوف ووديع ورقيق » .

فليس من الحكمة أن نحاول حمل ثقل الأحزان والآلام الذهنية دون معونة الهية ، لأن مثل هذا الثقل أكثر جدا مما يستطيع المرء احتماله . فانجح وسيلة واسهلها للتخلص من الأحزان هو أن نشعر شمعورا أكيدا بوجود الله ، فان هذا الشعور يلطف ألم القلب ويضمد الجرح فى النهاية . والرجال والنساء الذين جازوا فى مأس محزنة يقرون بفاعلية هذه الوسيلة .

وهناك عنصر علاجي هام آخر في وصفة علاج القلوب الحزينة هو أن يحصل المرء على فلسفة سلبية ومقنعة عن الحياة والموت والخلود . وانى من جانبى ، حينما حصلت على هذا الايمان الوطيد ، أنه لا يوجد موت ، وأن الحياة وحدة متماسكة ، وأن هذه الحياة وما بعدها وحدة لا تنقسم ، وأن الوقت الحاضر والأبدية متصلان ، وأن هذا الكون وحدة لا تتجزأ ، أقول اننى حينما اكتشفت كل هذه الحقائق شعرت اننى حصلت على اهم فلسفة مرضية ومقنعة في حياتى بجبلتها .

ان هذه القناعات مبنية على أسس وطيدة ، اولها هو الكتاب المقدس، فاننى اعتقد أن هذا الكتاب يمنحنا الادراك العلمى السليم — كما سيثبت فيما بعد — بخصوص هذا السؤال الخطير : « ماذا يحدث حينما يغادر الانسان هذا العالم ؟ » ويحدثنا هذا الكتاب ، في حكمة بالغة ، أنه يمكننا ادراك هذه الحقائق بالايمان . يقول الفيلسوف هنرى برجسون ( Henri Bergson ) ان الطريق الوطيد لمعرفة الحق هو بالادراك الحسى ، وبالحدس ، وبلاستنتاج والاستدلال الى حد ما ، ثم بأخذ « قفزة هائلة » .

وعن الحدس تصل الى الحقيقة ، اذ تشرق عليك لحظة مجيدة فيها فقط « تعرف » ، وهذا ما حدث لى بالضبط .

اننى مقتنع اقتناعا كليا ومخلصا بهذا الحق الذى أسطره هنا ، ولا يساورنى فيه أدنى شك ولو للحظة بسيطة ، فلقد توصلت الى هذا الايمان الايجابى ولكن تدريجيا ، ثم لحظة حاسمة حينما عرفت فعلا .

ان مثل هذه الفلسفة لا تدفع الحزن حينما يموت عزيز علينا ونفترق عنه بالجسد ، ولكنها ترفعه وتبدده وتملاً عقلك بالفهم العميق لمعنى وقوع هذا الحادث الذى لا يمكن رده ، وتهبك ثقة وطيدة فى أنك لم تفقد هذا العزيز الذى انتقل . فعش بهذا الايمان ، يمتلىء قلبك بالسلام ويفارقه الالم .

لترسخ في عقلك وفي قلبك كلمة من أعجب ما جاء في الكتاب المقدس:  
« ما لم ترعين ولم تسمع أذن ولم يخطر على بال إنسان ما أعده الله للذين  
يحبونه » ( كورنثوس الاولى ٢ : ٩ ) .

وهذا يعنى أنك لم تر ، مهما تكن قد رأيت ومهما يكن عجيبا ما رأيت،  
شيئا يمكن أن تقارنه بتلك الأشياء العجيبة التي أعدها الله للذين يحبونه  
ويضعون ثقتهم فيه . به وفوق ذلك يقول أنك لم تسمع شيئا يمكن أن تقارنه  
بتلك العجائب المذهلة التي أعدها الله للذين يتبعون تعاليمه ويعيشون  
حسب روحه الأقدس . أنك لم تر ولم تسمع ، كما لم يخطر لك على بال  
ما قد أعده . ان هذه العبارة تحمل بين طياتها العزاء الكامل والخلود الأكيد  
والاتحاد الوطيد ، وكل ما هو طيب وجميل لأولئك الذين يركزون حياتهم  
في الله .

وبعد سنين كثيرة من قراءة الكتاب المقدس ، وبعد ان خبرت عن  
كتب حياة كثيرين من الناس في مختلف نواحيها ، أود أن أقرر بصراحة  
وجلاء ، صدق هذا الوعد الذي جاء بالكتاب المقدس ، وهو ينطبق حتى في  
أثناء هذه الحياة ، فان الناس الذين يعيشون على مثال حياة المسيح ، تحدث  
لهم اشياء تكاد لا تصدق .

وتنطبق هذه الحقيقة أيضا على حال الذين فارقونا وعلاقتنا بهم ،  
ونحن لا نزال في هذه الحياة ، فالذين سبقونا عبروا هذا الحاجز الذي  
ندعوه الموت . وانى أستعمل كلمة « حاجز » بشيء من الاعتذار لأن تفكيرنا  
عن الموت كثيرا ما اتخذ في أذهاننا صفة العازل . ان العلماء الذين يدرسون  
هذه الأيام في ميدان النفس الروحي وفي ما هو خارج الإدراك الحسى ،  
ويجرون تجاربهم في مجال الغيبيات ، وفي توارد الخواطر وفي الفراسة  
( وكانت هذه جميعها تعتبر قبلا وقتا على الشواذ وحدهم ، أما الآن نهى  
حقائق ثابتة معترف بها ) ، هؤلاء العلماء يؤمنون أن الروح تحيا وتتخطى  
حاجز الزمن والمكان . اننا حقيقة على شفا أعظم اكتشاف علمى في التاريخ  
يبرهن ، بطريقة استقصائية تجريبية ، وجود الروح وخلودها .

منذ سنين طويلة وأنا دائب على جمع سلسلة من الوقائع التى لا يساورنى شك فى صحتها ، وهى تؤكد بصفة قاطعة أننا نعيش فى عالم حى ، قاعدته الأساسية هى الحياة لا الموت .

ان لى ثقة بالناس الذين أدلوا الى باختباراتهم فى هذا المضمار ، وانى لمقتنع تماما بأنها جميعا ، تشير الى عالم متصل بعالمنا وتربطنا به وشائج متينة ، بها تحيا الارواح على كلا جانبي الحياة ، فى علاقة لا تنفصم عراها . وحالة الحياة على الجانب الآخر ، كما ندركها فى جسم بشرتنا ، حالة متغيرة عنا تماما ، ولا شك ان اولئك الذين سبقونا الى العالم الآخر ، يعيشون فى بيئة أرقى ، وازداد فهمهم عنا ، ولكن كل الحقائق توحى بأن وجود أحبائنا هؤلاء لا زال مستمرا معنا وانهم ليسوا بعيدين عنا .

بل ان ثمة حقيقة ، تستنتج ضمنا ولا تقل أهمية عما سبقها ، وهى أننا سنتجد بهم ، اما فى الوقت الحاضر فاننا نستمر فى شركة مع أولئك الذين يقطنون عالم الارواح .

وليم جيمس ، عالم أمريكا الاكبر ، بعد ان اقضى حياة طويلة فى الدرس والاطلاع ، قال انه مقتنع ان المخ الانسانى ما هو الا واسطة لوجود الروح ، وان العقل فى تركيبه الحالى سيتبدل بعدئذ بآخر يمكن صاحبه من الوصول الى آفاق من الفهم لا حد لها . وكلما يتقوى كياننا الروحى هنا على الأرض ، وكلما تنمو فى السن وفى الخبرة نصبح أكثر احساسا بهذا العالم الفسيح حولنا ، وهكذا عندما نموت لا يعدو الأمر أننا ندخل فى قدرة أعظم واكبر .

كان ايروبيدس ( Euripides ) وهو احد أعظم المفكرين القدماء ، مقتنعا بأن الحياة الأخرى ستكون فى حجم بالغ العظمة ، وقد شاركه سقراط هذا الراى . وكان من أجمل العبارات التى تجلب العزاء للنفس قوله : « لن يصيب الشر انسانا صالحا فى هذه الحياة أو فى الحياة الأخرى » .

تحدثت ناتالى كالمس ( Natalie Kalmus ) الخبيرة العلمية فى التصوير بالالوان ، عن موت أختها ، ولقد ظهر حديث هذه السيدة ، ذات

العقل العلمى ، لأول مرة فى مجلة « جيد بوسستس » . وتقبيس ناتالى كالمس بعض عبارات أختها الراحلة فتقول : « ناتالى . عدينى بالآ تدعيمهم يعطونى أى مخدر . اننى أدرك أنهم يريدون تخفيف آلامى ، ولكننى أريد أن أكون فى كامل احساسى ، فانى متيقنة أن الموت سيكون اختبارا جميلا » موعدها ولكنى لما خلوت بنفسى بكيت وأنا أفكر فى شجاعته . وبينما كنت أتقلب فى فراشى طيلة الليل ، أدركت أن ما كنت أحسبه من جانبى نكبة ، أرادت به أختى أن يكون انتصارا .

### وبعد عشرة أيام قرئت الساعة الحاسمة :

كنت الأزم فراشها لمدة ساعات طويلة ،. وتحدثنا فى مسائل شتى وكنت شديدة الإعجاب بثقتها الهادئة والصادقة بالحياة الأبدية ، فلم يحدث قط أن آلامها الجسدية تغلبت على قوتها الروحية ، وهذا أمر لم يدخله الأطباء فى حسابهم ، وفى أيامها الأخيرة كانت تردد المرة تلو المرة صلاتها :

« يا الهى العطوف ، أرجو أن تحفظ عقلى رائقا وأن تهبنى سلاما » . ولقد تحدثنا طويلا حتى لاحظت أن النوم يداعب أجفانها ، فتركها فى هدوء فى رعاية ممرضتها وهجعت فى فراشى أنشد الأحة ، وبعد فترة وجيزة سمعت صوت أختى ينادينى فأسرعت الى غرفتها ووجدتها تحتضر . فجلست على طرف سريرها وامسكت بيدها فوجدتها تحترق واذا بها فجأة تنتصب فى الفراش شبه جالسة وقالت : « ناتالى » . ان كثيرين منهم يحيطون بى . . . فهنا الفريد . . وراعوث . . وماذا تعمل راعوث هنا ؟ آه . اننى أعرف . . . وشعرت بتيار كهربائى يسرى فى أوصالى . لقد ذكرت راعوث هذه ، ابنة عمته التى ماتت فجأة منذ نحو أسبوع مضى ولكن لم يخبر أحد أختى اليانور بموت راعوث الفجائى .

وهكذا سرت رعدة بعد أخرى فى عمودى الفقرى ، وشعرت اننى على شفا معرفة خارقة تكاد تكون مخيفة حين ذكرت اسم راعوث . وعلى حين غرة ارتفع صوتها واضحا قائلة : « انه لأمر محير ، ان كثيرين منهم هنا » .

وبغثة بسطت يديها مبتهجة وطوقتني ، كما سبق واستقبلتني بهما  
مرحبة ، وقالت : « انى ذاهبة الى فوق » ثم أرخت ذراعيها الملتفتين بعنقي  
واستسلمت في أحضاني .

وهكذا تغلبت ارادة روحها فحولت الم الموت الى سعادة طاغية .

وحينما اسندت راسها على الوسادة كانت تعلو وجهها ابتسامة  
رائعة هادئة . ولقد تدلى شعرها في غير انتظام على الوسادة ، فأخذت  
وردة بيضاء من الزهرية وثبتها في هذا الشعر ، ولما تطلعت اليها في حجبها  
الصغير الأنيق وفي شعرها المتوج وبه الوردة البيضاء ، والابتسامة الهادئة  
تكسو وجهها الجميل ، ظهرت لى مرة أخرى والى الأبد كتلميذة في طريقها  
للمدرسة .

ان هذه الفتاة الراحلة ، حينما ذكرت ابنة عمتها راعوث وكيف انها  
راتها بجلاء ووضوح ، ظاهرة طالما تكررت مرة بعد أخرى ، وفي جميع  
الحوادث التى وقعت تحت يدي . وان تكرار هذه الظاهرة وتشابه الوقائع  
في كل هذه الحوادث كما وصفها لى الكثيرون ليرقى الى مرتبة دليل مادي  
على ان الأشخاص الذين تذكر أسمائهم وترى وجوههم ، حاضرون أمام  
الراجلين فعلا .

ولكن اين هم ؟ وما هو حالهم ؟ واى نوع من الأجساد يلبسون ؟ هذه  
كلها أسئلة صعبة قد يكون من الأصوب ان نفكر عنهم أنهم يعيشون في دورات  
ذبذبات مختلفة انه من المستحيل ان ترى خلال ريش مروحة كهربائية حينما  
تكون ثابتة لا تتحرك ، ولكن هذه الريش عينها تظهر حينما تكون المروحة  
دائرة في أقصى سرعتها . وعليه ففى الذبذبات العليا او في الحالة التى يعيش  
فيها احباؤنا ، قد تتفتح أسرار الكون المستغلقة أمام تحديق شخص في طريقه  
الى العالم المجهول . بل انه في بعض اللحظات العميقة في حياتنا نجد انه من  
السهل جدا ان نصل الى هذه الدرجة ، على الأقل درجة الذبذبة العالية . ان  
من أجل ما كتب في الأدب الانجليزى ما قاله روبرت انجرسول ( Robert  
Ingersoll ) بخصوص هذا الحق العظيم : « في الليلة التى يداھمنا فيها  
الموت ، يرى الرجاى نجما ، وتسمع المحبة المنصتة خفيف الأجنحة » .



حكى طبيب أعصاب شهير قصة رجل كان على اعتاب الموت ، وبينما كان الطبيب يجلس بجانب فراشه ، تطلع اليه الرجل الموشك على الموت وأخذ ينادى أسماء لم يفت الطبيب ان يدونها مع انه لم يكن له بهم سابق عهد او معرفة . وحينما استفسر من ابنة الرجل : « من هم هؤلاء الناس ؟ ان اباك قد تحدث عنهم كما لو كان قد رآهم رؤية العين » . فاجابته « انهم جميعا اقرباؤنا وقد رحلوا الى العالم الآخر منذ مدة طويلة » .

ويقول الطبيب انه يعتقد ان مريضه رآهم فعلا .

عاش صديقاي السيدة والسيد وليم ساج ( Wm. Sage ) في نيويوركسى ، وقد كنت ازورها مرارا في منزلها . ومات السيد ساج أولا وكانت زوجته تدعوه « ول » .

وبعد مرور سنوات قليلة حينما كانت السيدة ساج على فراش الموت ، طافت على وجهها نظرة مباغته واكتسى محياها بابتسامة جميلة وهى تقول « آه . انه ول » . اما كونها رآته فأمر لم يشك فيه قط جميع المحيطين بفراشها .

تحدث آرثر جود فرى ( Arthur Godfrey ) — وكان شخصية فذة في عالم الراديو ، فقال :

انه بينما كان مستلقيا في فراشه ذات ليلة في احدى المدمرات اثناء الحرب العالمية الاولى ، اذا بابيه وقف بجانبه ورفع يده محيا ثم ابتسم قائلا « الى اللقاء » . واجابه جودفرى « الى اللقاء يا ابنى » وبعد فترة وجيزة أيقظوه من نومه وسلموه برقية تحمل له نبأ موت ابيه .

ولما تيقن من ساعة انتقال ابيه ، وجد انها نفس اللحظة التى كان فيها نائما وراى اياه .

وشخصية اخرى لها شهرتها في عالم الراديو هى مارى مارجريت ماكبيد ( Mary Margaret Macbride ) ماتت امها ، فانتاب الابنة حزن طاغ لانها كانت اثيرة جدا اليها . وفى احدى الليالى استيقظت

وجلس على حافة سريرها وفجأة شعرت حسب قولها — أن « ماما كانت معي » وهي لم تر أمها ولم تسمعها تتحدث ، ولكنها من تلك اللحظة شعرت أن أمها لم تمت ، وأنها دائما قريبة منها .

والمرحوم رونفوس جونز ( Rnfus Jones ) وكان أحد القادة الروحيين العظام في عصرنا ، أخبرنا عن موت ابنه « لويل » ( Lowell ) البالغ من العمر اثني عشر عاما ، وكان قرّة عين أبيه .

وقد رقد الابن مريضا بينما كان الدكتور جونز في عبر المحيط في طريقه الى أوروبا .

وفي الليلة السابقة لوصوله الى مدينة ليفربول ، كان مستلقيا في فراشه ، وإذا به يشعر بحزن عميق لم يستطع له تعليلا ولا تفسيرا ، ثم قال انه شعر أن ذراعى الله تحيطان به فامتلا قلبه سلاما واستولى عليه احساس عميق بوجود ابنه بجانبه . وحينما رست السفينة الى الميناء ووطأت قدماه أرض ليفربول ، أخبروه ان ابنه قد مات . وكان موته في نفس الساعة التي شعر فيها الدكتور جونز بحضور الله وباقتراب ابنه منه .

أخبرتني السيدة برايسون كالت ( Bryson Kalt ) إحدى عضوات كنيسة أن عمّة لها مات زوجها وثلاثة أبناء له محترقين حينما التهمت النيران منزلهم ، ومع أن العمّة قد أحرقتها النار بشدة إلا أنها عاشت بعدهم ثلاث سنوات . ولما حانت ساعتها لتموت ، أشرق وجهها بضياء عجيب وقالت : « ان كل ما أمامي جميل وساحر . انهم مقبلون للقائى . رتبوا الوسائد تحت راسى ودعونى أستسلم للنعاس » .

و ه . ب . كلارك ( H. B. Clarke ) أحد اصدقائى القدامى كان مهندسا معماريا لسنين كثيرة ، واضطره عمله أن يجوب كثيرا من أصقاع العالم وكان رجلا ذا تفكير علمى ، وكان من النوع الذى يتحكم فى عواطفه فلا ينقاد وراء المشاعر الخداعة ، بل كان واقفيا الى اقصى حد .

وفى احدى الليالى استدعانى طبيبه المعالج واخبرنى انه لا يتوقع له أن يعيش سوى بضع ساعات . كانت نبضات قلبه بطيئة وضغط دمه منخفضا لدرجة غير عادية . ولم يكن يستجيب لاي فعل عكسى ، ولذلك فقد الطبيب كل امل فيه . فبدات اصرى من اجله ، وفعل كثيرون مثلى ، وفى اليوم التالى فتح المريض عينيه ، وبعد ايام قلائل استعاد قدرته على الكلام ورجعت دقات قلبه وضغط دمه الى الحالة الطبيعية .

وبعد أن استرد عافينه : « فى وقت من الاوقات فى اثناء مرضى ، حدث لى شىء غريب لا استطيع شرحه ، فلقد خيل الى اننى على بعد مسافة طويلة واننى فى اجمل واحسن بقعة وقعت عليها عيناى . كانت الانوار تحيط بى من كل جانب ، وكانت انوارا جميلة رائعة . ورايت وجوها لم استطع ان اتبينها بوضوح ولكنها كانت وجوها عطوفة ، فشعرت بالسعادة والسلام يغمران كيانى ، بل الواقع اننى لم اشعر قط بالسعادة كما شعرت آنئذ ، وحينئذ خامرنى الشعور : « لابد انى مائت » ثم خطر الى : « ربما اكون قد مت فعلا » ثم كنت على وشك ان اضحك بصوت عال وسألت نفسى : « لماذا كنت اخاف الموت طيلة حياتى ؟ لايوجد شىء فى كل هذا يستوجب الخوف » .

فسألته : « كيف كان شعورك تجاه ما رايت ؟ وهل كنت ترغب ان تعود للحياة مرة اخرى ؟ هل كنت تود ان تحيا ؟ فمع انك لم تمت لكن الطبيب شعر انك على حافة الموت ، فهل كنت شغوفاً بالحياة متعلقاً بها ؟ » فابتسم وقال : « لم يكن الأمر يفرق لدى على الاطلاق . ولو خيرت لفضلت أن امكث فى ذاك المكان الجميل » .

اننى لا اعتقد ان الأمر يمكن أن يكون توهما او حلما او رؤيا . فلقد صرفت سنين كثيرة اتحدث الى أناس أشرفوا على حدود « شىء ما » وكانت لهم الفرصة ان يحددوا عبر هذه الحدود ، وقرر الكل باجماع الآراء أن ما راوه كان شيئا جميلا ومضيئا وموحيا بالسلام ، مما لا يدع للشك فى عقلى وتفكيرى .

ويعلمنا العهد الجديد بطريقة اخاذة وسهلة أن الحياة لا تقنى ، فهو يرينا المسيح بعد الصليب فى سلسلة من الظهورات والاختفاءات ثم

الظهورات مرة أخرى . ولقد رآه البعض ثم اختفى عن عيونهم ، ورآه آخرون ثم اختفى مرة أخرى عنهم ، فكانه يقول لهم : « أنتم تروننى ثم لا تروننى » وهو بذلك يحاول أن يخبرنا اننا حينما لا نراه فليس معنى ذلك انه غير موجود ، فاختفاؤه عن العين ليس معناه اختفاء من الحياة ، وبعض الظهورات الباطنية العارضة التى يذكرها بعض الناس انما تؤكد نفس هذه الحقيقة وهو انه قريب منا . ألم يقل هو نفسه : « ... انى أنا حى فأنتم مستحيون » ( يوحنا ١٤ : ١٩ ) ؟ أو بعبارة أخرى أن أحبائنا الذين ماتوا على هذا الإيمان هم قريبون منا وفى بعض الأحيان يدنون لتعزيتنا .

كتب شاب فى الخدمة العسكرية فى كوريا الى أمه يقول : « تحدث لى هنا أعجب الأشياء ، ففى بعض الليالى حينما ينتابنى الخوف ، أشعر أن أبى قريب منى بل وواقف بجانبى » مع أن أباه كان قد مات منذ عشر سنوات ثم يسأل الشاب أمه مبلبل الخاطر : « اتظنين أن أبى يمكن أن يكون معى فى ساحات الوغى فى كوريا ؟ » والجواب « لم لا ؟ » كيف يمكن أن نكون أبناء هذا العصر العلمى ثم لا نثق أن هذا شيء حقيقى ؟ ان لدينا البرهان تلو البرهان على أن هذا الكون ينبض بالحياة ومشحون بالقوى الخفية والكهربائية والالكترونية والذرية ، وكل هذه القوى تفوق تخيلاتنا ، مع اننا لم نستطع أن ندرك كنهها . ان الكون ملئ بالقوة الروحية الحية والفعالة التى لا يسبر غورها .

' يحدثنا البرت ا . كليف ( Albert E. Gieff ) الكاتب الكندى الشهير عن موت أبيه فيقول ان أباه راح فى غيبوبة حتى ظنوا أنه قد انتهى ، ولكن فجأة دبّت فيه الحياة من جديد لمدة لحظات معدودات ، ففتح عينيه ببطء ورأى احدى الآيات معلقة على الحائط تقول : « أنا أعلم أن ولى حى » فتهمّت قائلاً : « أنا أعلم يقينا أن ولى حى ، لأنهم جميعا هناك يحيطون بى أمى وأبى وأخوتى وأخواتى » . وكان هؤلاء جميعا قد انتقلوا من هذه الأرض منذ أمد بعيد . فمنذا الذى يستطيع أن يقاوم أو يكذب ؟

أخبرتني المرحومة مدام توماس أديسون أن زوجها العبقري وهو فى النزع الأخير ، همس فى أذن طبيبه قائلاً : « انه لشيء جميل هذا الذى يمتد

أمام ناظرى « . كان ادنيسون أعظم مخترع فى العالم وقد قضى حياته بين ظواهر الطبيعة ، ولم يكن عقله العلمى يقبل ظاهرة منها إلا اذا تحقق منها تماما ، فما كان ممكنا اذن أن يقول : « انه لشيء جميل هذا الذى يمتد أمام ناظرى » لو لم يكن شيئا حقيقيا .

منذ سنين كثيرة ذهب أحد المرسلين الى جزر البحر الجنوبى ليعمل بين قبائل أكلى لحوم البشر ، وبعد شهور من وصوله ، استطاع أن يكسب قلب رئيس القبيلة وهدهد الى المسيحية . وفى يوم من الايام سأل هذا الرئيس المرسل قائلا : « أتذكر يوم جئت الينا لأول مرة ؟ » فأجاب المرسل « اذكر ذلك بكل تأكيد ، فحينما كنت أجوس خلال الغابة شعرت بقوات عدائية تحيطنى من كل جانب » .

فأجابه الرئيس : « لقد أحاطتك فعلا هذه القوات لاننا كنا نقتنى اثرك لثقتك ، ولكن شيئا وقف حائلا بيننا وبين هذا العمل » . فسأله المرسل : « وما هذا الذى منعكم ؟ » فأخذ رئيس القبيلة يتلطف اليه قائلا : « الآن وقد أصبحنا أصدقاء فأخبرنى من كان هذان الشخصان اللامعان اللذان كانا يسيران ، أحدهما عن يمينك ، والآخر عن يسارك ؟ » .

صديقى جيوفرى أوهارا ( Geoffrey Ohara ) ، كاتب الأغانى الشهير ، ومؤلف أغنية الحرب العظمى الاولى المسماة « كاتى » ثم « لا يوجد موت » ، « أعط الرجل حصانا يستطيع أن يمتطيه » وأغانى أخرى كثيرة ، أخبرنى هذا الرجل عن أميرالاي فى الحرب العظمى الاولى أبيدت فصيلته عن آخرها فى اشتباك دموى رهيب ، فكان الرجل يشعر وهو يزرع الخندق ذهابا وإيابا أنه يمسى أيدي جنوده ويحس بوجودهم حوله ، ثم عقب قائلا لجيوفرى أوهارا : « أؤكد لك أنه لا يوجد موت » فتلف أوهارا الفكرة وكتب واحدة من أعظم أغانيه واتخذ لها عنوانا « لا يوجد موت » .

اننى شخصا لا يخامرنى أدنى شك فى صحة هذه الحوادث الرقيقة والعميقة ، لاننى أعتقد اعتقادا راسخا فى استمرار الحياة بعد الموت ، وأؤمن أن هناك جانبين لهاتين الظاهرتين اللتين ندعوها الموت والحياة —

هذا الجانب الذى نحياه الآن وجانب آخر سنحياه فيما بعد . ان الأبدية لا تبدأ بالموت ، بل اننا الآن نحيا فى الأبدية واننا مواطنون فيها وكل ما هنالك اننا نغير نوع وشكل اختبارات هذه الحياة ، وانى متيقن ان هذا التغيير هو الى الاحسن .

كانت امى روحا عظيما وتأثيرها على سيمتد أثره فى حياتى كخبرة لا يفوقها شيء . كانت متحذثة لبقة وكان عقلها حادا ومتيقظا وقد ارتحلت فى كل أنحاء العالم ، وكان لها اتصالات واسعة باعتبارها قائدة مسيحية فى حقول المرسليات . كانت حياتها فائضة وغنية وكان لها روح مرحة عجيبة . كانت لطيفة المعشر وكنت أحب أن أكون على الدوام فى صحبتها ، وكل من عرفها اعتبرها شخصية فذة فائقة .

ولما شبيب عن الطوق ، كنت أذهب لزيارتها كلما سنحت لى الفرصة وكنت دائما اتوق للوجود فى منزل العائلة ، اذ كان منظرا مثيرا ان نتحدث فيه معا فى وقت واحد ونحن حول مائدة الافطار ، فما كان أسعد هذه الاجتماعات وما كان أمجدها ثم مائت هذه الأم وانزلنا جناتها بكل رقة فى مقبرة جميلة بمدينة ليتشبرج بولاية اوهايو التى قضت فيها أيام شبابها وهى الحزن كيانى آنئذ حينما تركناها هناك ، ورجعت مثقل القلب . وكان الوقت منتصف الصيف حينما حملناها الى مقرها الأخير . وفى الخريف شعرت برغبة جامحة فى أن أكون بجانبها مرة أخرى . كنت بدونها أشعر بالوحدة ، ولذلك قررت أن أشد الرحال الى ليتشبرج ، وطيلة الليل وأنا فى القطار ، كنت أفكر حزينا فى الأيام السعيدة التى مضت ولن تعود ، وفى كيف تغيرت الأمور تغيرا شاملا ولن ترجع الى سابق عهدها .

وهكذا وصلت الى هذه المدينة الصغيرة ، وكان الطقس باردا والجو ملبدا بالغيوم وأنا فى طريقى الى الجبانة . ثم دلفت داخل الباب الحديدى القديم وسمعت حفيف الحشائش تحت قدمى حتى وصلت الى القبر ، وجلست حزينا وحيدا وفجأة انجلت السحب وافتتحت الشمس فأضاعت التلال حولى بألوان الخريف الرائعة ، تلك التلال التى قضيت بين ظهرانيها أيام حداثتى ، والتى أحببتها كل الحب والتى أحببتها امى أيضا وقضت فيها أيام طفولتها لاهية ولعبة .

ثم خيل الى فجأة وكأني أسمع صوتها ، مع اني في الواقع لم اسمع صوتا ، ولكن هذا ما تراءى لى ، ولكنى سمعته بأذنى الداخلية وكانت الرسالة واضحة وجلية وقد قالتها بلهجتها المحببة ، وهذا فحواها : « لماذا تطلب الحى بين الأموات ؟ اننى لست هنا . أفنتظن اننى يمكن أن اتبع في هذا المكان المظلم الموحش ؟ اننى دائما معك ومع باقى الأحباء » .

وعندئذ تفجر فى داخلى نور عجيب ، وملأتنى سعادة طاغية . لقد علمت أن ما سمعته كان حقا اذ قد جاءتنى الرسالة بكل ما تحمله الحقيقة من قوة ، وكان بودى لو صحت جزلان نرحا . فانتصبت واقفا ووضعت يدى على الحجر المثبت على القبر ورأيت القبر على حقيقته ، فهو لا يعدو أن يكون مكانا تستريح فيه عظام الموتى . كان الجسم مسجى فيه دون شك ، ولكنه لم يكن سوى معطف خلعه صاحبه لأنه لم يعد فى حاجة اليه .

ولكنها هى ، ذلك الروح الجيد الأثير لدى ، لم تكن هناك . فغادرت المكان ولم أعد اليه الا لساها . اننى اتوق أن اذهب اليه واجلس مفكرا فيها وفى أيام الصبا التى ولت ، ولكنه لم يعد مكان الوحشة والأسى : انه رمز فقط لأنها هى ليست هناك ، انها مع أحبائها « لماذا تطلبن الحى بين الأموات » ؟

اقرأ الكتاب المقدس وآمن بما يقوله عن صلاح الله وخلود الروح . صل باخلاص وبايمان ، ولتكن الصلاة بايمان عادة متأصلة فى حياتك . ولتكن لك شركة مع الله ومع الرب يسوع المسيح . وحينما تفعل ذلك ستشعر أن اقتناعا عميقا ينبع فى عقلك ويؤكد لك أن هذه الأمور العجيبة، حقائق ثابتة .

« فى بيت أبى منازل كثيرة والا فأنى كنت قد قلت لكم » ( يوحنا ١٤ : ٢ ) .

ولك أن تعتمد على صدق المسيح ، فهو ما كان يسمح لك أن تؤمن وتتمسك بهذه القناعات المقدسة لو لم لو تكن حقيقة الى أبعد الحدود .

وهكذا بهذا الايمان السديد والجوهري ، وبهذه النظرة المنطقية للحياة الأبدية ، لك خير بلسم وأنجع وصفة للقلوب الجريحة .





## اللبؤ إلى القوة العليا

جلس أربعة فى غرفة ناد ريفى للجولف بعد أن انتهوا من المباراة يتجاذبون أطراف الحديث ، وتطرق حديثهم من لعبة الجولف إلى نقاش حول الصعاب والمشاكل الشخصية ، وكان أحدهم قانطاً أكثر من الجميع . ولما كان أصدقائه الثلاثة على علم بحالته هذه ، فقد رتبوا هذه المباراة لعلهم يساعدونه على نسيان موقفه العسير . كان يحذوهم الأمل بأن يضع ساعات من لعب الجولف قد تتيح له بعض التفرج عن علته .

وفى جلستهم الهادئة بعد الفراغ من اللعب ، تقدموا له ببعض الاقتراحات . وأخيراً نهض واحد منهم ليغادر المكان ، وقد خبر هذا الرجل الصعاب لأنه اجتار فى الكثير منها فى حياته ، ولكنه وجد الطول الصحيحة لجميع مشاكله . فوقف متردداً ثم وضع يديه على كتفى صديقه وقال : « جورج ، أرجو ألا تظن أنى أعطك لائى فى الواقع لا أهدف إلى ذلك ، ولكنى أود أن أقدم لك اقتراحاً جريئاً وأعاننى على التغلب على ما صادفنى من عقبات . أنه على جداً إذا ما استخدمته هناك ما أقصد : « لماذا لا تلجأ إلى القوة العليا ؟ » ثم ربت على ظهره فى حنو وغادر المكان . وأما باتى الرجال فجلسوا يتفكرون فيما قاله لهم . وأخيراً تفوه الرجل اليائس ببطء : « أنى أعرف ما يعنيه وأعرف أين هذه القوة العليا ، وكل ما أتمناه هو أن

اعرف كيف الجأ إليها ، ففيها الحل لكل معضلاتي » . وفي الوقت المعين اكتشف الطريق ولجأ الى هذه « القوة العليا » فغيرت فعلا مجرى حياته وهو الآن رجل معافى وسعيد .

وهذه النصيحة التي قدمت في نادى الجولف سليمة الى ابعد حد ، فان الكثيرين من الناس اليوم تعساء ويائسون ولا يعرفون كيف يتصرفون مع انفسهم ولا مع ما يحيط بهم من الظروف ، مع انهم في غنى عن اجتياز هذا الطريق الوعر ، ويمكن السر في أن يلجأوا الى هذه القوة العليا . ولكن كيف السبيل اليها ؟ .

دعنى اقدم لك اختبارا شخصيا . لما كنت بعد شابا دعيت لآكون واعظا باحدى الكنائس الكبرى ، في وسط جامعى ، وكان معظم الشعب من اساتذة الجامعة ، بالاضافة الى قادة الراى في تلك المدينة . وقد اردت من جانبى أن أبرر ثقتهم التى وضعوها في اذ اتاحوا لى هذه الفرصة النادرة ، ولذلك عملت بجد واجتهاد في اعداد المواعظ لدرجة شعرت معها بالانهك والضنى . ومع أن واجب المرء أن يكذب ويتعب ، ولكن لا يجب أن يتجاوز الحد المعقول فيضنى نفسه وبذلك يفقد القدرة على العمل بكفاءة ، لأن الأمر يشبه الى حد كبير لعب الجولف ، فاذا حاول اللاعب أن « يقتل » الكرة ، فما عليه الا أن يضربها بفتور فيخطيء الهدف . وهكذا يمكن تطبيق هذا على عملى . ولكثرة الاجهاد شعرت بالتعب وبأننى عصبى ولم أستطع استشعار القوة العادية التى كنت اشعر بها من قبل .

وفي أحد الأيام عزمت على زيارة أحد الاساتذة وهو المرحوم هيوم . تلو ( Hugh M. Tilroe ) وكان صديقا حميما لى ، وكان في نفس الوقت استاذا ممتازا وكان أيضا صياد أسماك ماهرا وصائد حيوانات ممتازا ، وكان بالاختصار رجلا يعتد به وذا شخصية فذة . وفي بحثى عنه كنت ادرك اننى اذا لم أجده في الجامعة فلا بد أنه في البحيرة يصطاد ، وفعلا كان هناك . وحينما حييته اقترب من الشاطئ ودعانى الى قارب . قائلا : « ان السمك الآن يأكل الطعام » فشاركته في الصيد فترة من الوقت وبعدئذ سألتنى بلطف « مالذى جرى يابنى ؟ » فاخبرته بواقع الحال وكيف انى ابذل جهدا كبيرا ، ونتج عن ذلك انى أصبحت عصبيا جدا خاليا من القوة « فهمهم قائلا : « قد يكون السبب راجعا الى أنك تعمل أكثر من اللازم » . وحينما رسا القارب على الشاطئ قال لى : « تعال معى الى البيت » .

وحالما دخلنا امرنى قائلا : « استلق على هذه الاريكة فانى اود ان اقرا لك شيئا ، والى ان استخرج الجزء الذى اريد تلاوته ، عليك ان تغمض عينيك وتسترخى » . ففعلت كما اراد ، وفكرت فى نفسى انه مزعم ان يقرأ لى قطعة فلسفية او شيئا مسليا ، ولكنه بدل ذلك رفع صوته قائلا : « لقد وجدت ما اريد فأصغ جيدا الى ما اتلوه عليك ، ولتترسب هذه الكلمات فى أعماقك : « اما عرفت ام لم تسمع اله الدهر الرب خالق اطراف الارض لا يكل ولا يعيا . ليس عن فهمه فحص . يعطى المعى قدرة ولعديم القوة يكثر شدة . الفلمان يعيون ويتعبون والفتيان يتعثرون تعثرا واما منتظرو الرب فيجددون قوة يرفعون أجنحة كالنسور . يركضون ولا يتعبون . يمشون ولا يعيون » ( اشعيا ٤٠ : ٢٨ — ٣١ ) .

ثم سألتنى : « أتعرف من اين اقرا لك هذه الكلمات ؟ » فأجبته : « نعم انها من الاصحاح الاربعين من سفر اشعيا » فعقب قائلا : « اننى مسرور لانك تعرف كتابك . ولكن لماذا لا تمارس ما جاء به ؟ والآن استرخ وتنفس بعمق ثلاث مرات شهيقا وزفيرا ، وجرب ان تضع نفسك بين يدى الله معتمدا عليه وعلى عونته وقدرته ، وآمن أنه فى هذه اللحظة يهبك هذه القوة ، فلا تبعد عنها بل استسلم لها ودعها تفيض فى أعماقك .

ابذل كل ما بوسعك فى عملك لان هذا واجبك ، ولكن عليك ان تفعل ذلك بطريقة سهلة كاللاعب الماهر الذى يجيد قذف الكرة بمضربه فى ساحة اللعب ، فانه يحرك المضرب بطريقة سهلة ولا يحاول ان يقذف الكرة فى غير عناية الى خارج الملعب ، لكنه يبذل احسن مآلديه ويثق بنفسه لانه يعلم ان عنده مدخرا من القوة » . ثم اعاد على مسمى نفس الرسالة « اما منتظروا الرب فيجددون قوة » .

كان هذا منذ زمن بعيد ولكنى لم أنس هذا الدرس . لقد علمنى ان الجأ الى هذه القوة العليا . وانى اصدقك القول ان نصائحه اثمرت ، ولازلت الى اليوم اتبعها ، ولم تفشل معى مرة واحدة طيلة العشرين سنة الماضية منذ ان بدأت ممارستها . ان حياتى مليئة بمختلف أوجه النشاط ولكن هذه الوصفة تمدنى بالقوة التى احتاجها .

وثمة وسيلة ثانية للجوء الى هذه القوة العليا ، وهى ان تتعلم كيف تتخذ موقفا ايجابيا متفائلا تجاه أية معضلة . فبقدر قوة الايمان التى تتغلغل فى داخلك ، تحصل على القوة اللازمة لمواجهة معضلاتك . « بحسب ايمانكم ليكن لكم » ( متى ٩ : ٢٩ ) ولا زالت هذه الكلمات هى القانون الاساسى للحياة الناجحة .

فلا شك ان هناك قوة عليا وهذه القوة تستطيع ان تؤدى لك اى شىء، فالجأ اليها واختر مساعدها القيمة . فلماذا تهزم وفى امكانك ان تلجأ الى هذه القوة العليا ، عليك ان تطرح معضلتك أمام الله وتطلب لها حلا، ثم تؤمن أنك ستحصل على هذا الحل . بل ثق الآن أنك بعمونة الله حاصل فعلا على القوة التى تعطيك النصر على ما يجابهك من صعاب .

جاءنى رجل وزوجته وكنا يعانيان شدة وضيقا . وكان الزوج محررا سابقا لاحدى المجلات وكان شخصية لامعة فى عالم الموسيقى وفى الدوائر الفنية عامة . ولقد احبه الجميع لما اتصف به من اللطف وروح المودة، ولم تكن زوجته بأقل منه فى هذا المضمار . ولما كانت عليلة فقد لجأ كلاهما الى حياة الريف وعاشا فى شبه عزلة عن العالم .

وأخبرنى الزوج انه اصيب مرتين بذبحة صدرية وكانت احدهما قاتلة ، أما زوجته فكانت صحتها تتدهور باستمرار وكان شديد القلق عليها جدا ، ثم طرح على هذا السؤال : « أيمكننا أن نجد قوة تعيننا على استرجاع قوانا الجسمية وتهبنا رجاء جديدا وشجاعة وقوة ؟ » والموقف كما رواه كان عبارة عن سلسلة من خيبة الأمل والهزيمة .

وبصراحة شعرت أن الرجال سوفسطائى بعض الشىء ، وقد لا يكون من السهل عليه أن يتخذ الثقة الهادئة ويطبّقها فى حياته ، اذا كان لا بد للايمان أن يعمل عمله فيه ويؤهله للحياة التى يريد ، ولذلك صسارحته علانية بما خامرنى من شك فى قدرته على استخدام الايمان البسيط اللازم لتفتح مناهل القوة كما علمنها المسيحية ، لكنه أكد لى أنه جاد فى مسعاه وأنه متسع الذهن وعلى استعداد لاتباع أية توجيهات .

ولقد لمست صدقه ومعدن روحه الأصيل ، ولأجل ذلك حملت له حبا وتقديرا منذ ذلك الحين ، فقدمت له وصفة بسيطة وهى ان يقرأ العهد الجديد وسفر المزامير الى ان ينتشيع عقله بهما .

واقترحت عليه كالمعتاد ، ان يحفظ كثيرا منها عن ظهر قلب ، ثم حدثته على أن يضع نفسه بين يدى الله وفى نفس الوقت يؤمن ان يملأه بالقوة هو وزوجته ، وأن يؤمن كلاهما دون أدنى شك ان الله يقودهما فى أصغر دقائق حياتهما . ثم نصحتهما ان يؤمنا انه بالتعاون الصادق مع طبيبهما المعالج ، الذى كنت أعرفه وأقدره ، انهما ينالان نعمة يسوع المسيح الشافية .

ثم اقترحت عليهما أخيرا ان يتصورا قوة الطبيب الأعظم العلاجية عاملة فعلا فى جسميهما . ونادرا ما رأيت شخصين ملأ الايمان والثقة قلبيهما كهذين الزوجين وقد أصبحا متحمسين لقراءة الكتاب المقدس وكثيرا ما اتصلابى تليفونيا ليخبرانى عن « عبارة عجيبة » عثرا عليها ، وبذلك أعطينى قوة ادراك جديدة لحقائق الكتاب المقدس . فما كان أروع ما عمله هذا الايمان البسيط فى هذا الرجل وزوجته !

وفى الربيع التالى قالت لى هيلين ( وكان هذا اسمها ) : « انى لم أتمتع قط بربيع طيب كهذا الربيع . ان الزهور فى هذه السنة رائعة الجمال . هل لاحظت صفحة السماء تكسوها تشكيلات السحب البديعة ؟ ثم هل وقعت عيناك على تلك الألوان الأخاذة ساعة شروق الشمس ثم ساعة الغروب ؟ ان أوراق النباتات تظهر لى أشد خضرة هذه السنة ، ولم أسمع من قبل غناء العصافير وتغريدها بمثل هذا الجمال وحسن الإيقاع » .

وحيثما كانت تحدثنى بذلك كنت أرتب سعادة طاغية تشع من عينيها فأدركت أنها قد تجددت روحيا ، وقد بدأت أيضا فى التحسن جسديا واستردت كثيرا من عافيتها ، وبدأت قوتها الفطرية الخالقة تفيض من جديد وأصبح لحياتها معنى جديد ، اما عن هوراس ( Horace ) فقد فارقتة الذبحة الصدرية الى غير رجعة واتسمت حياته بالقوة الجسمية والذهنية

والروحية ، ولقد انتقل كلاهما الى بيئة جديدة وأصبحا محور الحياة فيها،  
وحيثما توجهنا لمسا المحيطين بهما بقوة رافعة عجيبة .

فما هو السر الذى اكتشفاه ؟ ان كل ما فى الأمر انهما لجئا الى تلك  
القوة العليا . وهذه القوة هى احدى الحقائق المذهلة فى الوجود الانسانى .  
وانى لتغشائى الخشية ، بغض النظر عن عدد المرات التى ارى فيها هذه  
الظاهرة ، كلما لاحظت التغيير الكلى الهائل الطاغى الذى تحدثه هذه  
القوة فى حياة الناس ولخيرهم .

وانى شخصيا شديد الحماس لما يمكن ان تجريه هذه القوة العليا  
فى حياة الناس ، لدرجة انى لا أود ان اختتم هذا الكتاب ، فاننى أستطيع ان  
أقص حكاية بعد أخرى وحادثة تلو حادثة عن أناس تمسكوا بهذه القوة  
فتجددت حياتهم .

وهذه القوة موجودة على الدوام ، فاذا ما وجدت الطريق اليها،  
تدفقت كموج طاع . انها فى متناول كل شخص تحت أى الظروف وفى مختلف  
الأحوال . ان هذه القوة الدافقة شديدة لدرجة انها تكتسح كل ما يقف فى  
سبيلها ، فترمى بالخوف والبغضة والمرض والضعف والهزيمة الى الخارج،  
وتفتتها كما لو لم تكن قد مستك من قبل ، وهى فى نفس الوقت تنعش حياتك  
وتجدها وتهبك الصحة والسعادة والسلام .

منذ سنين كثيرة وأنا اهتم بمسألة مدمنى الخمر وبذلك الجمعية  
المعروفة باسم « الكحوليين المجهولين » وأحد الشروط الأساسية للانضمام  
لهذه الجمعية هو أن يدرك المرء بأنه سكير وأنه من نفسه لا يستطيع أن  
يفعل شيئا ، ولا قوة له فى ذاته وأنه مغلوب على أمره . وحينما يقبل وجهة  
النظر هذه ويقتنع بها ، يصبح فى وضع يمكنه من تقبل العون من السكيرين  
الآخرين ومن القوة العليا — الله . ثم ان هناك شرطا آخر وهو الرغبة  
الأكيدة فى الاعتماد على تلك القوة العليا التى منها يستمد قوة لا يستطيعها  
من ذاته . وعمل هذه القوة فى حياة الناس من أكثر الحقائق إثارة للوجدان  
فى هذا الوجود ، ولا يضارعها أى مظهر آخر للقوة . فنجاح القوة المادية  
أمر إخاذ . ان الناس يكتشفون القوانين ليسخروا القوة لآتيان الأعمال

الهائلة ، والقوة الروحية أيضا تخضع لقوانين ، وحينما يسود المرء على هذه القوانين فإنه يستطيع أن يفعل العجائب في مجال أشد تعقيدا من أى مجال آخر لأنه يختص بالطبيعة الانسانية . انه أمر يستحق الاعجاب ان تبتكر آلة وتسيرها بدقة ، ولكن الاعجب من ذلك هو أن تجعل الطبيعة الانسانية تسير بدقة لأن الأمر في هذه الحالة يستلزم مهارة اعظم ، ولكنهما على كل حال في الامكان .

كنت أجلس يوما تحت أشجار النخيل الباسقة في فلوريدا استمع الى ما عملته هذه القوة العليا في حياة رجل كان على وشك أن تصبح حياته مأساة دامية . فقد أخبرني أنه بدأ يشرب الخمر وهو في السادسة عشرة من عمره « لأن هذا ما كانوا يسمونه آنئذ بالرجولة المبكرة » ، وهكذا بدأ يشرب مجاملة للآخرين ولكنه استمر على ذلك ثلاثة وعشرين عاما ثم « وضع حدا فاصلا لهذا الطريق الوعر في ٢٤ أبريل سنة ١٩٤٧ » . وفي هذه الاثناء كان يتزايد الحقد والمرارة في داخله نحو زوجته التي هجرته ونحو حماته ونحو أخت زوجته ، فقرر ان يقتل الثلاثة معا دفعة واحدة . وهانذا أروى القصة كما القاها على مسمعى بلغته هو : « لقد ذهبت الى الحانة لاستمد قوة للقيام بهذا العمل الدامى ، فان تناول بعض كؤوس من الخمر سيعطينى الشجاعة لارتكاب هذه الجريمة المثلثة . وحينما دخلت الحانة وقع بصرى على شخص يدعى كارل وكان يحتسى القهوة ، ومع انى كنت أمقت كارل منذ الطفولة ، لكن راعنى منظره الأنيق النظيف ، واندذهشت في نفس الوقت لأنى رأيته يشرب القهوة في الحانة التى كان يصرف فيها ما يقرب من أربعمئة دولار شهريا على المشروبات الروحية ، ثم جذب نظرى نور عجيب كان يكسو وجهه ، ولقد سحرنى في منظره فاقتربت منه وسألته : ما الذى دهاك حتى أنك تشرب قهوة ؟ فاجابنى : انى لم أذق الشراب منذ سنة ونصف . فانذهلت جدا لأنى سكرت معه مرات كثيرة رغم عدم استلطافى له . وهنا أقرر أنه مع انى كنت أبغض كارل ، لكن شيئا عجيبا هز عواطفى آنئذ ، ولم استطع الا أن استمع له وهو يسألنى : « هل رغبت يوما في أن تقلع عن الشراب ؟ فأجبته : نعم ! رغبت في ذلك آلاف المرات » فابتسم ، وقال : « اذا رغبت حققا في التغلب على هذه العضلة ، فاصح الى نفسك وتعال الى اجتماع في الكنيسة المشيخية في التاسعة من مساء السبت ان هذا الاجتماع يضم

الكحوليين المجهولين » فأخبرته انى لا اهتم بالدين ، ولكن ربما استطعت الحضور .

ومع انى لم اناثر بقوله ، لكنى مع ذلك لم استطع ان أبعد عن مخيلتى هذا الضوء الذى كان يشع من عينيه . ثم انه لم يلح على فى الحضور ، ولكنه فقط قال اننى اذا أردت معالجة الأمر ، فانه ورفقاءه يملكون الاجابة على حل المعضلة . قال هذا ثم غادر المكان ، وظللت انا فى الحانة لأطلب الشراب . ولكن الخمر ، بطريقة لا أدريها ، فقدت سحرها فى عينى ، ففقدت راجعا الى بيت امى ، البيت الوحيد الذى بقى لى .

وهنا دعنى اشرح لك اننى كنت متزوجا لمدة سبعة عشر عاما من فتاة على غاية من الجمال ، ولكن لانها كانت عجولة غير صابرة ، ولا تثق بى لكثرة ما أتناول من الشراب ، فقد قررت ان تطلب الطلاق . وعليه فلم أفقد فقط وظيفتى وممتلكاتى ولكن تحطم ايضا عشى الجميل الدافئ .

وحينما وصلت منزل امى ، أخذت أصرع مع زجاجة من الخمر حتى السادسة صباحا ، ولكنى تغلبت على نفسى فلم أتناول منها شيئا . لقد كان منظر كارل يخلب لبى . وهكذا فى صباح يوم السبت ذهبت الى كارل وطلبت منه ان يخبرنى كيف احفظ نفسى دون شراب حتى الساعة الثامنة من مساء نفس اليوم حين يعقد هذا الاجتماع الموعد . فقال لى كارل : « فى اية لحظة تقترب من حانة أو من اعلان عن ويسكى أو من مكان لشرب الجعة ، ارفع فى الحال صلاة قصيرة قائلا : « يارب ارجوك ان تنقذنى من هذا المكان » ثم اضاف « وأسرع الخطى ، لا تلو على شيء فانك فى هذه الحالة تتعامل مع الله . انه سيسمع صلاتك ولكن عليك انت ان تقوم بعملية الجرى » . ففعلت بالضبط كما أخبرنى كارل ، ومضت ساعات كثيرة وأنا قلق ومهزوز ، ولذلك استصعبت أختى معنى وكنا نجوب معا شوارع المدينة . وفى الساعة الثامنة قالت لى أختى : ان بينك وبين المكان الذى تقصده سبع حانات ، وسأتركك الآن لتذهب وحيدا ، فاذا شملت ورجعت الى البيت سكران فاننا لا تزال نحبك ونرجو لك الخير ، ولكنى أشعر ان هذا الاجتماع الذى انت ذاهب اليه يختلف كل الاختلاف عن أى اجتماع آخر حضرته » . وبعونة الله مررت امام هذه السبع



الحانات بسلام ، وعلى مقربة من مدخل الكنيسة جذب نظري اعلان عن أحد أماكن الشرب المحبة الى نفسى ، فدار فى داخلى صراع لتقرير المصير ، هل اذهب الى هذه الحانة أم الى الاجتماع ؟ ولكنى اخذت طريقى الى الاجتماع .

وحالما دخلت ادهشنى جدا أن قابلنى كارل ، عدوى القديم ، وشد على يدى بحرارة فشعرت أن كراهيتى له قد تلاشت ، ثم اخذ يقدمنى الى حلقة كبيرة من الناس من مختلف الطبقات : أطباء ، محامين ، بنائين ، عمال مناجم ، عمال انشاءات ، مبيضين ، عمال من مختلف الصناعات . وتذكرت كثيرين منهم لأنى كنت اشاريهم مدة الخمسة والعشرين سنة الفائتة ، ولكن ها هم فى امسية هذا السبت يجلسون صاحبين تغمرهم السعادة .

وما حدث فى ذلك الاجتماع كان شيئا غامضا وكل ما أدريه هو اننى قد حصلت على ولادة جديدة فى ذلك المكان ، فلقد شعرت بتغيير عميق فى داخلى ، وغادرت المكان فى منتصف الليل وتوجهت الى المنزل نشوان سعيدا ، ونمت نوما عميقا لأول مرة منذ أكثر من خمس سنوات . وحينما استيقظت فى الصباح التالى ، شعرت بصوت يخاطبنى فى وضوح: « هناك قوة اعظم منك ، فاذا سلمت ارادتك وحياتك لعناية الله كما عرفتة ، فانه سيهبك قوة » .

كان ذلك صباح الأحد فقررت أن اذهب الى الكنيسة ، وحضرت خدمة قام بها أحد المبشرين وكنت أكرهه منذ الطفولة ( وهنا يعقب المؤلف موضحا أن الكراهية والمرض العاطفى والروحى متلازمان على الدوام . فاذا ما أفرغ العقل من الحقد ، فقد خطونا خطوة كبيرة نحو الشفاء . أن المحبة قوة علاجية هائلة ) وكان هذا الواعظ رجلا رصينا يلبس «الفراك» على طريقة الرعاية المشيخيين . ولم اشعر من قبل بأننى فى حاجة الى مثله ، ولكن كان هذا خطأ منى ، اذ أن الرجل كان عظيما حقا . فجلست فى عصبية فى أثناء الترنيم وفى أثناء جمع العطاء ، ثم قرأ المبشر من الكتاب

المقدس ودارت عظمته حول هذه الفكرة : « لا تحفر خبرات غيرك . انه هو الذى اجتاز الخبرة » ولن انسى هذه العظة ما حييت ، فقد لقتنى درسا ثمينا ، وهو الا احقر خبرة لان شخصا آخر جازها ، اذ ان هذا الشخص والله وحدهما يعرفان عمق واخلاص هذا الاختبار . ثم تدرج بى الأمر فأحببت هذا الواعظ حبا جما لأنه كان من اعظم الرجال الذين عرفتهم فى حياتى ومن أخلصهم .

اما عن النقطة التى بدأت منها حياتى الجديدة ، فلست أدرى هل هى حينما قابلت كارل فى الحانة ، أم حينما صارعت ضد الحانات السبع ، أم حينما دخلت اجتماع الكحوليين المجهولين ، أم فى الكنيسة ، ولكنى أنا الذى عاقرت بنت الحان مدة ربع قرن وأصبح امرى ميئوسا منه ، فجأة صحوت وأصبحت انسانا جديدا ، ولم يكن فى استطاعتى قط ان أقوم بذلك وحدى ، لائى جاولته آلاف المرات وفشلت ، ولكنى لجأت الى قوة أعلى ، وهذه القوة العليا التى هى الله ، فعلت المعجزة » .

لقد عرفت محدثى هذا لبضع سنوات ومنذ ان أصبح فى حالة «نشوومة» جابه كثيرا من الكوارث المالية والصعاب الأخرى ولكنه لم يضعف قط . وحينما اتحدث اليه اشعر ان عواطفى تهتز ، وليس مرد ذلك الى ما يقوله أو الى الطريقة التى يقوله بها ولكن المرء يشعر ان قوة تنبعث منه . انه ليس رجلا شهيرا ، لكنه من الناس العاديين اذ هو أحد التجار الكادحين ، ولكن القوة العليا تملكته وفاضت فيه وعملت بواسطته وهى تشع على الآخرين وقد أضفت نفسها على .

ليس المقصود من هذا الفصل ان يكون بحثا عن المسكرات ولكن سأروى قصة أخرى بخصوص هذه الآفة . واتى اذكر هذه الاختبارات لأبرهن انه ان كانت هناك قوة تستطيع ان تخلص من آفة المسكرات ، فان هذه القوة عينها تستطيع ان تهب الغلبة لاي شخص على كل ما يجابهه من هزائم ، فليس هناك أصعب من التغلب على المسكرات ، فأؤكد لك ان القوة التى تساعدك على التغلب عليها قادرة على ان تعينك على كل الصعاب مهما يكن نوعها .

دعنى اذا اقدم لك اختبارا آخر ، اقصه لنفس الغرض لأؤكد ان هذه القوة التى يمكن استخدامها واللجوء اليها والتى تعمل بقدرة غريبة ولكنها مؤكدة المفعول ، تستطيع فى نفس الوقت ان تهب من يؤمنون بها اعجب النتائج والانتصارات .

فى فندق روانوك بفرجينيا قص على ذات مساء ، رجل صار فيها بعد صديقا حميما لى ، القصة التالية : انه منذ سنتين مضتا قرا كتابى « دليل الحياة الواثقة » وكان اذ ذاك يعتبر نفسه ، كما يعتبره الآخرون ايضا ، مدمنا لا يرجى منه نفع . ولكن بالرغم من تعاطيه الشراب ، الا انه كان رجل أعمال ممتازا ولذلك استطاع ان يحقق بعض النجاح ، ولكن جاء عليه وقت فقد فيه سيطرته على نفسه ، فانغمس فى الشراب وتدهور بصورة واضحة . ولما قرا الكتاب آنف الذكر تملكته الفكرة انه اذا استطاع الوصول الى نيويورك ، فانه سيشفى من دائه . وجاء الى نيويورك ، ولكن حالما وصل اليها سكر ، فأخذه صديق له الى الفندق وتركه هناك . وما ان استعاد بعض صحوه حتى نادى أحد عمال الفندق وأخبره انه يريد ان ينتقل الى « مستشفى تاونس » ، وهو أحد المستشفيات الشهيرة لعلاج مدمنى المسكرات وكان يرأسه المرحوم الدكتور سلكورث ( SILKWORTH ) ، أحد القادة فى هذا المضمار ، ومع انه انتقل من هذا العالم لكن ذكره باقية . فأخذه هذا العامل الى المستشفى بعد أن سرق منه مائة دولار او اكثر كانت فى جيبه . وبعد بضعة أيام من العلاج جاءه الدكتور سلكورث وقال له : « تشارلس . اظن أننا قمنا من نحوك بكل ما نستطيع ، وانى اشعر انك الآن قد تحسنت » . ولم يكن هذا هو النمط الذى جرى عليه الدكتور سلكورث فى العادة . اما انه اتبع هذه الطريقة بالذات فى هذه المسألة ، فان ذلك يجعلنا نحس بيد القوة العليا المرشدة . ومع أن تشارلس كان لا يزال ضعيفا الا انه خرج من المستشفى وأخذ طريقه الى شوارع المدينة الكبيرة ، وفجأة وجد نفسه امام باب الكنيسة التى اقوم برعايتها . وحدث أن اليوم كان عطلة رسمية وكان الباب مغلقا ( الكنيسة عادة مفتوحة يوميا الا فى مثل هذه الأعياد الرسمية ) فوقف امامها مترددا لانه كان يأمل ان يجدها مفتوحة ويدخل ليصلى ، ولما لم يستطع الوصول الى الداخل ، فعل شيئا عجيبا اذ أخذ احدى بطاقاته ورمى بها فى صندوق البريد الموجود بالباب .

وحينما فعل هذا شعر أن موجة من السلام تغمر كيانه وأن شعورا بالراحة قد تملكه ، فاستند برأسه على الباب وأخذ يبكي كطفل صغير ، فشعر أنه تخلص من حمل ثقل وأن تغييرا شاملا قد دب في داخله . وقد برهنت الحوادث فيما بعد على صدق هذه المشاعر ، إذ أنه من تلك اللحظة فصاعدا لم ينكص على عقبه ، وعاش بعدئذ عازما عن شرب الخمر وفي وقار تام .

وثمة بضع نقاط تجعل لهذه الحادثة أثرا بينا ، وأولها أنه يظهر أن الدكتور سلكورث قد أخرجته من المستشفى في اللحظة النفسية المناسبة ، بل لعنا لا نخطيء أن قلنا أنها لحظة اعجازية وفوق الطبيعة ، مما يدل على أن الطبيب نفسه كان تحت إرشاد الهى .

والأمر الثانى أنه حينما قص تشارلس قصته على مسمى فى الفندق منذ سنتين بعد حدوثها ، خامرني الشعور وهو يحكيها أنني سمعتها من قبل بأدق تفاصيلها . ولكنه لم يخبرني من قبل بقصته ، بل الواقع أنني لم أتحدث إليه قبل هذه اللحظة . ولذا خيل إلى أنه ربما كتب لى هذه القصة وقد قرأتها وحدى ، ولكنه أكد لى أنه لم يكتبها من قبل ، وحينئذ سألته أن كان قد تحدث بها إلى أحد السكرتيرين بكنيستى أو إلى أى شخص آخر ، وهذا بدوره قصها على ، ولكنه أكد لى أنه لم يخبر أحدا سوى زوجته ، وهذه لم أكن قد رأيتها قبل هذه الأمسية . فيظهر إذا أن هذه الحادثة قد انتقلت إلى عقلى الباطن وقت حدوثها لأنى الآن « تذكرتها » . فلماذا وضع بطاقاته فى صندوق البريد الموجود على باب الكنيسة ؟ قد يكون الأمر رمزيا إذ كان يرفع تقريره إلى منزله الروحي وبالتالي إلى الله . كان آنئذ يجرى عملية انفصال دراماتيكية ورمزية ليفصل نفسه من هزيمته الماضية ويلجأ إلى القوة العليا التى سارعت فخلصته من نفسه ووهبته الشفاء .

هذه الحادثة تبرهن على أنه إذا كانت هناك رغبة عميقة ، وشوق شديد ولجوء مخلص إلى هذه القوة فإن الله سيمنحها ولن يضل بها .

لقد ذكرت فى هذا الفصل قصص انتصارات من واقع الحياة ، وكل قصة تبرهن عن الوجود المستمر لهذه القوة المجددة للحياة خارج أنفسنا ،

ولكنها في الوقت عينه سائلة في أعماقنا . قد لا تكون معضلتك هي المسكرات ... ولكن بما أن هذه القوة العليا تستطيع أن تبرئ انسانا من هذا الداء العياء ، فإن ذلك يؤكد هذه الحقيقة الهائلة التي ذكرتها في هذا الفصل ، بل بين دفتي هذا الكتاب ، وهي أنه لا توجد معضلة أو صعوبة أو هزيمة لا تستطيع أن تجد لها حلا أو لا يمكنك أن تتغلب عليها بواسطة الايمان والتفكير الايجابي والصلاة لله . ان الأساليب سهلة وعملية وسيمينك الله دائما كما اعان كاتب هذه الرسالة التالية الى :

« اننا اذ نفكر في الأمور العجيبة التي حدثت لنا منذ أن قابلناك وبدانا نتردد على كنيسةك ، نجد ان الأمر لا يقل عن المعجزات . فاذ ما علمت أنه منذ ست سنوات خلت ، في مثل هذا الشهر ، كنت مغلسا تماما ومدينا بألاف الدولارات ، وفائلا فشلا ذريعا ، وبالكاد أجد صديقا في هذا العالم ، نتيجة لاسرافى في الشراب ... اذا علمت كل هذا ، أدركت لماذا نقرص انفسنا من آن لآخر لتؤكد أن حفظنا الحسن ليس حلما من الأحلام .

ولا يخفك ان المسكر لم يكن مشكلتي الوحيدة منذ ست سنوات مضت . لقد كان يقال عنى اننى من أكثر الناس سلبية ، والواقع ، كان هذا نصف الحقيقة ، فلقد كان قلبى مليئا بالآلم وبكل أنواع الاثارة ، بل لقد كنت أكثر الناس انتقادا للآخرين ، ضجرا ، مترددا ...

والآن أرجوك الا تظن انى قد تغلبت على كل هذه المزعجات ، لأن الواقع انى لم افعل بعد . ولكنى اسعى للتخلص من أدوائى بصفة مستديمة يوما بعد آخر ، ولذلك فتدريجيا وباتباع تعاليمك اتعلم كيف اضبط نفسى ، واكون أقل انتقادا لأصدقائى . اننى أشعر كما لو كنت سجيننا أطلق سراحه ، ولم أكن أحلم ان الحياة يمكن أن تكون غنية وجميلة بهذا الشكل »

المخلص

( امضاء ) ديك

فلماذا لا تلجأ لهذه القوة العليا ؟

## الختامة

هأنذا قد انتهيت من هذا الكتاب ، فماذا قرأت ؟

انه عبارة عن بعض اساليب واقعية وعملية لتحيا حياة ناجحة . لقد قرأت وصفة من الاعتقادات والممارسات تعينك على ان تكسب النصره على كل هزيمة تصادفك .

ولقد أدليت ببعض الامثلة عن اناس آمنوا بهذه الاساليب وطبقوها ، وقصصت عليك ما حدث لهم . فاذا اتبعت نفس الوسائل ، حصلت على نفس النتائج مثلهم . ولكن القراءة وحدها ليست كافية فالآن أرجوك ان تراجع ما جاء بهذا الكتاب وأن تمارس ما جاء فيه من اساليب ، وتداوم على استعمالها حتى تحصل على النتائج المرجوة .

لقد الفت هذا الكتاب عن رغبة صادقة لمعاونتك ، وسييسعني جدا اذا عرفت انه قد اعانك فعلا . ان لى ثقة مطلقة واعتقادا اكيدا في كل الأسس والوسائل التي جاءت بهذا الكتاب لانها اختبرت في معامل الخبرات الروحية والبراهين العملية . انها اكيدة المفعول اذا استخدمتها عمليا .

قد لا نتقابل على الارض وجها لوجه ، ولكننا نقابلنا عن طريق هذا الكتاب فنحن اصدقاء بالروح . اننى اصلى من أجلك . ليساعدك الله - وهكذا آمن وعش ناجحا .

نورمان فنسنت بيريل .

BIBLIOTHECA ALEXANDRINA  
مكتبة الإسكندرية  
٢٧٢



